



ARJEN OIVALLUKSET!

Opas vanhemmille 1,5–3-vuotiaan lapsen proprioseptiikkaa kehittävästä leikeistä ja arjentoiminnoista

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala			
Koulutusohjelma Fysioterapian koulutusohjelma			
Työn tekijä(t) Laura Lukkari ja Sallamaari Manninen			
Työn nimi Arjen Oivallukset! - Opas vanhemmille 1,5–3-vuotiaan lapsen proprioseptiikkaa kehittävästä leikeistä ja arjentoiminnoista			
Päiväys	14.10.2013	Sivumäärä/Liitteet	40/4
Ohjaaja(t) Marita Huovinen			
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Kuopion kaupunki, terveydenhuollon palvelualue, kuntoutus			
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön aiheena oli 1,5–3-vuotiaan lapsen proprioseptiikkaa eli asento- ja liikeaistia kehittävät leikit ja arjentoiminnot. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas, joka sisältää 1,5-3-vuotiaan lapsen proprioseptiikkaa kehittäviä leikkejä ja arjentoimintoja ja jonka avulla perhe saadaan osallistettua lapsen kuntoutukseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea vanhempia ja antaa keinoja lapsen kuntoutukseen proprioseptiikkaa kehittävien leikkien avulla. Opas toimii fysioterapeuttin työkaluna, jonka fysioterapeutti voi antaa oppaan perheille, joiden lapsella on kehitysviive tai poikkeamaa motorisessa kehityksessä tai perheille, jotka kaipaavat neuvoja lapsen motorisen kehityksen tukemiseen. Työn toimeksiantajana oli Kuopion kaupungin, terveydenhuollon palvelualueen, kuntoutuksen lasten tiimi, jolla oli tarvetta käytännönläheiselle ja tutkittuun tietoon perustuvalle oppaalle.</p> <p>Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt opas on kuvitettu ja käytännönläheinen ja siinä näkyy kotona yhdessä tekeminen. Opasta työstäessämme kiinnitimme huomion valitsemiimme laatuksenteoreihin, joita olivat luotettavuus, helppolukuisuus, innostavuus ja käytettävyys. Arvioimme näiden kriteerien täyttymistä pyytämällä palautetta työntilaaajalta sekä ystäväperheiltämme, joilla on 1,5–3-vuotiaita lapsia. Palautteen myötä päivitimme oppaan, jossa huomioimme työntilaaajan ja ystäväperheiden muutosehdotukset. Käytännönläheinen opas kannustaa vanhempia ideoimaan yhteistä toimintaa lapsen kehityksen tukemiseksi.</p> <p>Lapsen motoriseen eli liikkeiden ja liikkumisen kehitykseen vaikuttavat keskushermoston eli aivojen ja selkäytimen kehitys, luuston ja lihaksiston kehitys sekä perimä. Lisäksi motoriseen kehitykseen vaikuttavat ympäristön tarjoamat virikkeet, lapsen persoona ja motivaatio taitojen harjoitteluun. Motorinen kehitys tapahtuu yleensä tietystä järjestyksessä tietyn ikähaitarin sisällä. Kehityksessä tapahtuu päällekkäisyyttä ja jokainen tapahtuma valmistaa uusien taitojen oppimiseen. Uuden kehitysvaiheen oppiminen edellyttää aikaisempien kehitysvaiheiden hallintaa.</p> <p>Leikin voidaan sanoa olevan lapsen työtä, jota hän tekee ollessaan hereillä. Leikkiessään lapsi oppii tunnistamaan kehoaan ja sen liikkeitä sekä harjaannuttaa perusliikkumistaitojaan. Proprioseptiivisen järjestelmän avulla saamme tietoa ruumiinosiemme asennoista sekä niiden suhteesta toisiinsa ja ympäröivään tilaan. Tämän järjestelmän ansiosta tiedämme, kuinka paljon voimaa lihastemme täytyy tuottaa suoriutuakseen tietyistä toiminnosta ja kuinka säätelämme ja hallitsemme liikkeitämme. Proprioseptiivisen aistijärjestelmän ansiosta päivittäisistä toiminnoista selviytyminen on vaivatonta. Lasten leikeissä ja toiminnoissa tulisi ilmetä vetämistä, työntämistä, kantamista, kiipeämistä sekä hyppimistä, jolloin proprioseptoreihin kohdistuu ärsykeitä ja aistijärjestelmän toiminta kehittyy.</p> <p>Lapsen motorisen kehityksen tukeminen on tärkeää liittää arkeen, perheen kesken yhdessä toimimiseen. Arkeen liitetty toimintojen harjoittelu lisää toistomääriä ja näin lapsen motorisen taidot kehittyvät. Uusien taitojen opetteluun vaatii paljon työtä ja niitä tulisi harjoitella kotona leikin ja arjentoimintojen lomassa. Lapselle tulee antaa mahdollisuuksia erilaisiin leikkeihin ja tarvittaessa vanhempien tulee toimia kannustajana ja rohkaisijana uusien taitojen harjoitteluun. Yhdessä lapsen kanssa toimiminen ja taitojen harjoittaminen ovat koko perheen kesken tapahtuvaa viihdyttävää yhdessä oloa.</p>			
Avainsanat lapsi, lapset, proprioseptiikka, motorinen kehitys, leikin kehitys, arki			

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Physiotherapy			
Author(s) Laura Lukkari ja Sallamaari Manninen			
Title of Thesis Ideas of Everyday Life! - Guide for parents to develop proprioception games and everyday activities for 1.5 to 3-year-old child			
Date	14.10.2013	Pages/Appendices	40/4
Supervisor(s) Marita Huovinen			
Client Organisation /Partners City of Kuopio, health care service area, rehabilitation			
<p>Abstract</p> <p>The subject of this thesis was how to develop proprioception (sense of position and movement) games and everyday functionality for a 1.5–3-year-old child. The purpose was to produce a guide that includes games and everyday functionality to develop proprioception of a 1.5–3-year-old child and allows the family to be involved in the child's rehabilitation. The aim was to support parents and to provide ways of rehabilitation to develop proprioception with regard to the child's playful activities. The guide is a tool for a physical therapist; a physical therapist can provide a guide for families of children with developmental delay or deviant motor development or families in need of advice regarding a child's motor development. The work was commissioned by the city of Kuopio, health service area, children's rehabilitation team, which had a need for a practical and evidence-based guide.</p> <p>The guide is illustrated and practical, and it displays how people work together at home. When we were working on a guide, we paid attention to the quality criteria, which included reliability, readability, usability, and inspiration. We estimate that these criteria are met, and we asked for feedback from the client organization and our friends, who have a 1.5 to 3-year-old child. Based on the feedback we updated the guide, which we consider the recommendations of the client organization and our friends. A practical guide to encourage parents to generate ideas for joint action by the child's development.</p> <p>The central nervous system of brain and spinal cord development, bone and muscle development, as well as genetics affect the child's motor development. In addition, the stimuli from the environment, the child's personality and motivation skills training affect motor development. Motor development is usually done in a certain order within a certain age range. Development is taking place all the time and each event prepares to learn new skills. Learning a new stage of development requires that the earlier stages have been mastered.</p> <p>Play can be said to be the child's work, which child does while awake. While playing the child learns to recognize his body and its movements, as well as to train the basic movement skills. The proprioceptive system provides us with information about the relation of the body positions, as well as their relationship to each other and to the surrounding space. Within this system, we know how much power the muscles have to produce and how we manage our movements. The proprioceptive sensory system allows us to survive easily in our daily activities. Children's play activities should be reflected in pulling, pushing, carrying, climbing easier, and skipping when proprioceptors will have sensory stimuli, and the system is evolving.</p> <p>It is important to connect the child's motor development with everyday life together with the family. This is done with a lot of repetitions and the child's motor skills develop. Learning new skills requires a lot of work, and should be practiced at home through play and everyday activities between them. The child should be given a variety of opportunities to play and parents should act as a motivating and encouraging team for adopting new proficiency. When the child is acting and practicing the skills together with all of the family it makes it enjoyable for everyone.</p>			
<p>Keywords</p> <p>child, children, proprioception, motor development, play and playthings, daily life</p>			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	LAPSEN KUNTOUTUS JA KASVATUS – TULOKSELLISTA YHTEISTYÖTÄ	7
3	KUNTOUTTAVA ARKI JA SEN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSEN TUKEMISESSA.....	9
4	1,5–3-VUOTIAAN PROPRIOSEPTIIVINEN KEHITYS	11
4.1	Motorinen kehitys	11
4.1.1	Toinen ikävuosi - askeleiden varmentuminen	12
4.1.2	Kolmas ikävuosi - juoksujalkaa jokapaikkaan.....	13
4.2	Proprioseptiikan kehitys.....	14
4.3	Leikin kehitys.....	17
4.3.1	Toinen ikävuosi - tutkimusmatkailijasta toimijaksi.....	18
4.3.2	Kolmas ikävuosi - harjaantuva kanssaleikkijä	19
5	ARJEN OIVALLUKSET! -OPPAAN LAATIMINEN	21
5.1	Opinnäytetyöprosessi	21
5.2	Oppaan suunnittelu ja toteutus	23
5.2.1	Oppaan sisältö	24
5.2.2	Oppaan ulkoasu	25
5.3	Oppaan viimeistely ja käyttöönotto	27
5.4	Oppaan onnistuminen ja käytettävyys	28
6	POHDINTA.....	30
6.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi	30
6.2	Luotettavuus ja eettisyys.....	32
6.3	Ammatillinen kasvu ja kehittyminen	33
6.4	Tulevaisuuden näkymät.....	34
	LÄHTEET	36
	LIITE 1: SAATEKIRJE	41
	LIITE 2: ARVIOINTILOMAKE.....	42
	LIITE 3: VALOKUVAUSLUPA	43
	LIITE 4: ARJEN OIVALLUKSET –OPAS!	44

1 JOHDANTO

Lasten kuntoutuksen tavoitteena on tukea lapsen kehitystä niin, että lapsen yksilölliset kehitysedellytykset toteutuvat. Lasten fysioterapiassa pyritään antamaan mahdollisimman varhain riittävä tuki lapsen liikkumisen kehitykseen edistämällä kokonaisvaltaisesti lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista. Lapsen kehitykseen, kykyyn oppia ja toteuttaa itseään vaikuttavat useat eri tekijät, kuten sikiön kehittymisen häiriö, sairaudet, tapaturmat tai perinnölliset tekijät. Nämä voivat aiheuttaa sen, että lapsen kehitys ei etene normaalin rajoissa. Normaalista poikkeavan kehityksen rajaaminen ei kuitenkaan ole yksiselitteistä, sillä lapsen kehitys voi edetä eri tahtia eri kehitysvaiheissa. (Autti-Rämö 2008, 479.)

Jokainen lapsi kehittyy yksilöllisesti ja kehitykseen vaikuttaa perimä, ympäristön tarjoamat virikkeet sekä lapsen oma aktiivisuus ja temperamentti. Kehityksessä ei ole olemassa oikopolkuja, vaan jokainen opittu taito on askel seuraavaan, vaativampaan toimintoon: ennen kuin voimme juosta, meidän on opittava kävelemään. (Karling, Ojanen, Sívén, Vihunen ja Vilén 2009, 65, 123; Salpa 2007, 10.) Lapsi oppii ja hioo taitojaan kokeilemalla ja toistamalla, jolloin lapsi kokee erehdyksen kautta onnistumisen tunteita. Jotta lapsen motivaatio uusien taitojen oppimiseen säilyy, tulee virikkeiden ja leikkien olla hänen ikätasolleen sopivia. (Salpa ja Autti-Rämö 2010, 8.)

Leikin rooli on korostunut varhaiskasvatuksen lisäksi lapsen kuntoutusta suunniteltaessa. Kuntoutuksen tulisi olla hauskaa, leikin varjolla toimimista ja tekemistä, kuitenkin unohtamatta antaa lapselle aikaa leikkiä vapaasti. (Nieminen ja Korpela 2004, 24.) Koivikko ja Sipari (2006, 20) toteavatkin lapsen kuntoutuksen liittyvän tiiviisti arkeen eli kotona annettuun ohjaukseen ja opetukseen. Perheen ensisijaista roolia lapsen kuntoutuksessa on korostettava, sillä tavalliset arjen asiat ovat aina erityisiä tukitoimia tärkeämmät. Perheen osallistaminen kokonaisvaltaistaa kuntoutuksen ympäristön tarjotessa tietynlaiset edellytykset ja mahdollisuudet (Koivikko ja Sipari 2006, 112, 146–147).

Opinnäytetyömme aiheena oli 1,5–3-vuotiaan lapsen proprioseptiikkaa eli asento- ja liikeaistia kehittävät leikit ja arjetoiminnot. Aiheen saimme Kuopion terveystieteiden lasten fysioterapian puolelta, kun apulaisosastonhoitaja Annukka Jämsä-Taskinen ja fysioterapeutti Marja-Leena Tirri tarjosivat meille mahdollisuutta osallistua kehittämistyöhön, jossa luodaan opas vanhemmille.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas, joka sisältää 1,5–3-vuotiaan lapsen proprioseptiikkaa kehittäviä leikkejä ja arjen toimintoja ja jonka avulla perhe saadaan osallistettua lapsen kuntoutukseen. Tuotoksena syntyvä opas on kuvitettu ja käytännönläheinen ja siinä näkyy kotona yhdessä vanhempien kanssa tekeminen ja toimiminen. Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea vanhempia ja antaa keinoja lapsen kuntoutukseen proprioseptiikkaa kehittävien leikkien avulla. Opas toimii fysioterapeutin työkaluna, jonka terapeutti voi tarpeen vaatiessa antaa vanhemmille kotiin tarjoamaan vinkkejä yhdessä tekemiseen ja toimimiseen. Oppaasta hyötyvät vanhemmat, joiden lapsella on todettu kehitysviivästymää tai muuta poikkeavaa motorisessa kehityksessä. Lisäksi oppaasta hyötyvät kaikki ne vanhemmat, jotka kaipaavat neuvoja lapsen motorisen kehityksen tukemiseen.

Perehdyimme opinnäytetyössämme 1,5–3-vuotiaan lapsen motoriseen kehitykseen sekä proprioseptiikan ja leikin kehitykseen. Tarkastelimme, kuinka lapsen motorista kehitystä voidaan tukea proprioseptiikkaa kehittävien leikkien avulla. Raportissamme korostuu perhekeskeisyys ja yhdessä kotona toimiminen sekä lapsen kehityksen tukeminen liitettynä arkeen ja arjentoimintoihin. Tarkastelimme työssämme kuntouttavan arjen merkitystä lapsen kehityksen tukena ekokulttuurisesta näkökulmasta, jolloin lapsi ja hänen perheensä sekä ympäristönsä ovat keskeisessä asemassa. Ekokulttuurinen teoria korostaa perheen ja arjen sujuvuuden merkitystä sekä ammatti-ihmisten ja vanhempien välistä vuorovaikutussuhdetta lapsen kasvatuksessa ja kuntoutuksessa (Sipari 2008, 17).

Opinnäytetyön myötä syvensimme ja laajensimme osaamistamme lasten terapian osa-alueella, mikä lisäsi meidän molempien innostusta lasten fysioterapiaa kohtaan. Pääsimme luomaan konkreettisen oppaan, joka menee työntilajamme mukaan suoraan heidän käyttöönsä. Työntilajamme todellinen tarve tästä aiheesta laaditulle oppaalle tuki ammatillista kasvuamme koko opinnäytetyöprosessin ajan. Sovimme työntilajan kanssa, että opinnäytetyömme tuotoksena syntyvä Arjen Oivallukset! - opas liitetään Theseus-julkaisuarkistoon tallennettavaan opinnäytetyöraporttiimme, jotta alamme ammattilaiset sekä opiskelijat ja muut aiheesta kiinnostuneet voivat hyödyntää opasta ja sen sisältöä.

2 LAPSEN KUNTOUTUS JA KASVATUS – TULOKSELLISTA YHTEISTYÖTÄ

Lapsen kuntoutus muodostuu monista erilaisista tekijöistä, joista fysioterapia on vain yksi tekijä muiden joukossa. Lapsen kohdalla kuntoutusta ei voida erottaa kasvatuksen ja opetuksen yhteydestä irralleen, sillä lapsen kehityksen edistymisen takaaminen edellyttää kaikkien näiden osa-alueiden muovaamista toimivaksi kokonaisuudeksi. (Autti-Rämö 2008, 480.) Sipari (2008, 10) toteaaakin, että lapsen kuntoutus ei juurikaan poikkea kasvatuksesta, koska ne kumpikin pohjautuvat oppimiseen sekä harjoitteluun. Kuntoutus on jatkuvasti muuttuvaa sekä muutokseen tähtäävää toimintaa, jonka tehtävänä on tukea ja edistää lapsen kehitystä ja toimintakykyä (Sipari 2008, 10).

Lasten fysioterapiassa painotetaan normaalin kehityksen tukemista sekä kehityshäiriöiden lieventämisestä (Sipari, Pietiläinen ja Arikka 2013; Autti-Rämö 2008, 679). Terapeutin on hallittava lapsen normaali kehitys ja sen muutokset lapsen kasvaessa sekä erilaisten sairauksien ja vammojen aikaan saamat muutokset ja niiden vaikutukset lapsen asento- ja liikemalleihin (Terapeija Terapiakeskus 2013). Koivikon ja Siparin (2006, 21) mukaan lasten kuntoutuksen tarkoituksena on antaa kehittyvälle lapselle mahdollisuus käyttää ja harjoitella taitojaan sekä ohjata ja opastaa lasta niissä asioissa, jotka ovat elämässä hyödyllisiä. Kuntoutuksen tehtävänä on toimia muiden erityisten tukitoimien ohella yleisen kasvatuksen ja opetuksen täydentäjänä (Koivikko ja Sipari 2006, 21).

Lasten fysioterapia sisältää arviointia, tutkimista, suunnittelua sekä lapsen, hänen perheensä ja toimintaympäristön ohjausta. Lasten fysioterapia pohjautuu mm. neurologiaan, fysiatriaan, ortopediaan, neurofysiologiaan sekä pedagogiikkaan, joten lasten fysioterapia edellyttää terapeutilta laaja-alaista asiantuntemusta. (Terapeija Terapiakeskus 2013.) Kuopion kaupungin terveyskeskuksen lasten fysioterapeutit arvioivat sekä ohjaavat lapsen liikkumista ja sen kehittymistä. Heidän asiakaskuntansa koostuu lapsista ja nuorista, joilla on todettu liikunnallisen kehityksen viivettä, tuki- tai liikuntaelinongelmia tai jokin pitkäaikainen sairaus tai vamma. Fysioterapeutit toimivat yhteistyössä lapsen vanhempien ja muiden lasta hoitavien sekä kasvattavien tahojen kanssa antaen heille ohjausta. Fysioterapiaan pääsy vaatii lääkärin lähetteen joko terveyskeskuksesta tai erikoissairaanhoidosta. (Kuopion kaupunki 2013.)

Lapsen kasvu ja kehitys on laaja käsite, joka pitää sisällään monilla eri osa-alueilla tapahtuvia muutoksia. Lapsi kasvaa, oppii sekä kehittyy monilla eri toimintakyvyn alueilla yhtäaikaaisesti, joten lapsen kehitystä täytyy tarkastella kokonaisuutena (Sipari ym. 2013). Karlingin ym. (2009, 64) mukaan lapsen kehitys voidaan jakaa neljään eri osaan, jotka ovat fyysinen kasvu ja motorinen kehitys, kognitiivinen kehitys, persoonallisuuden kehitys sekä sosiaalinen kehitys. Motorinen kehitys sisältää liikkeiden ja liikunnallisten taitojen kehityksen ja kognitiivinen kehitys puolestaan lapsen havaintotoimintojen ja ajattelun kehittymisen (Bee ja Boyd 2010, 96; Karling ym. 2009, 202). Persoonallisuuden kehitys käsittää lapsen minäkuvan muodostumisen sekä itseluottamuksen kasvamisen. Sosiaalinen kehitys ohjaa lasta hänen sosiaalisissa taidoissa, kuten ottamaan muut huomioon ja poimimaan itselle sopivia toimintatapoja. Nämä osa-alueet liittyvät tiiviisti yhteen ja fysioterapeutin tulee huomioida ne terapiaa suunnitellessaan sekä toteuttaessaan. (Karling ym. 2009, 64, 202–203.)

Lasten kuntoutuksen suunnittelu vaatii moniammatillista ja asiantuntevaa yhteistyötä ja siinä on huomioitava niin lapsen kuin perheenkin yksilölliset tarpeet (Autti-Rämö 2008, 480). Lasten fysioterapeutit työskentelevät poikkeuksetta tiiviissä yhteistyössä lapsen perheen, päiväkodin ja koulun sekä muiden lapsen kuntoutukseen osallistuvien tahojen kanssa (Terapeija Terapiakeskus 2013). Terapiaa suunniteltaessa tulisi huomioida aina jokaisen lapsen oikeus mahdollisimman normaaliin lapsuuteen. Liittämällä kuntoutus mahdollisimman hyvin lapsen arkeen voidaan tukea tätä periaatetta. (Autti-Rämö 2008, 481.)

Lasten kuntoutuksessa lasta tarkastellaan usein ekokulttuurisen teorian näkökulmasta, joka korostaa perheen merkitystä lapsen toimintaympäristönä. Tämä teoria painottaa perheenjäsenten ja arjen sujuvuuden merkitystä sekä lapsen aktiivista osallistumista arjen toimintoihin. Ekokulttuurisessa teoriassa korostuu vanhempien ja ammatti-ihmisten välinen vuorovaikutussuhde lapsen kasvatuksessa ja kuntoutuksessa. (Sipari ym. 2013; Sipari 2008, 17.) Lapsen vanhempien ja ammatti-ihmisten välisessä yhteistyössä korostuu erilaisten asiantuntijuuksien merkitys, joista kumpikaan ei ole toistaan parempi. Vanhemmat toimivat vanhemmuuden kautta asiantuntijoina, kun taas ammatti-ihmisillä asiantuntijuus tulee ammatillisuuden kautta. Ammatti-ihmisten tehtävänä on käyttää asiantuntijuuttaan hyödyksi auttaessaan vanhempia osallistumaan sekä vaikuttamaan yhteistyöhön lapsensa ja heidän perheensä hyväksi. (Sipari 2008, 18.)

Autti-Rämön (2008, 481) mukaan lapsen kuntoutuksen yleisinä tavoitteita voidaan pitää seuraavia asioita: ruumiin vajavuuden lisääntymisen estäminen, toiminnan ylläpitäminen tai parantaminen, suorituksen tason ylläpitäminen ja parantaminen, osallistumisen edesauttaminen, ympäristön rajoitteiden poistaminen, henkilökohtaisessa kasvussa myönteistä tulevaisuuskuva kohti auttaminen sekä perheen hyvinvoinnin varmistaminen. Lapsen omat ajatukset tulisi ottaa huomioon kuntoutuksen tavoitteita laadittaessa, sillä asettaessaan itselleen haasteita, lapsi on motivoitunut tekemään töitä tavoitteen saavuttamiseksi. Saavuttamalla itselleen asettamia tavoitteita lapsen minäkuva ja itsetunto kehittyvät ja hän kokee olevansa hyväksytty juuri sellaisena kuin on. (Autti-Rämö 2008, 481–482.)

3 KUNTOUTTAVA ARKI JA SEN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSEN TUKEMISESSA

Kuntoutumisen onnistumisen kannalta olennaista on tiivis yhteistyö eri tahojen välillä sekä yhteys lapsen asuin- ja toimintaympäristöön, sillä lapsen ja hänen ympäristönsä välinen vuorovaikutus vaikuttaa lapsen kehitykseen (Heinämäki 2005, 15; Veijola 2004, 23). Siparin (2008, 70) ja Rantalan (2002, 64) mukaan kuntoutus tulisi yhdistää kiinteästi lapsen arkeen ja arjentoimintoihin, sillä arjen toiminnot, harrastukset, koulu ja terapia ovat tosiaan tukevia asioita. Kun kuntoutus liitetään osaksi perheen arkea, terapeuttien ohjaus ja opetus sekä konsultointi korostuvat. Kuntoutusta toteutetaan perheen näkökulmasta katsottuna, perheen tavoitteet, tarpeet ja voimavarat huomioiden, jolloin perheen arjen sujuvuus voidaan huomioida mahdollisimman hyvin. (Lindholm 2009, 17; Veijola 2004, 23.)

Lapsi pystyy oppimaan uusia taitoja parhaiten, kun hän joutuu käyttämään esimerkiksi yksilöterapiassa harjoittelemaansa toimintoja mahdollisimman paljon kotona arkisten toimintojen yhteydessä (Autti-Rämö 2008, 484). Lapsen hermosto säätelee liikkeitä kahdella erilaisella tavalla, joko liikkeestä tulleen palautteen kautta tai hyödyntämällä motorisen muistin sisältämiä tietoja. Liikkeen kautta saadun palautteen hermosto saa proprioseptiivisten hermopäätteiden, näkö-, kuulo- tai tasapainojärjestelmän sekä tuntoaistimusten kautta. Hermoston hyödyntäessä motorisen muistin sisältämiä tietoja, nousee harjoituskertojen ja toistojen määrä avainasemaan, sillä opeteltava taito jää toistojen myötä motoriseen muistiin. (Talvitie, Karppi ja Mansikkamäki 2006, 83.) Yksittäisten terapiassa harjoiteltavien toimintojen liittäminen arkisiin suorituksiin lisää harjoituskertoja sekä toistoja ja näin ollen uudet taidot siirtyvät lapsen luontaiseen toimintaan ja toimintakyky paranee (Autti-Rämö 2008, 484; Salpa ja Autti-Rämö 2010, 85).

Lasten kuntoutuksen kannalta onkin olennaista, että harjoiteltavat taidot ja asiat pystyttäisiin toteuttamaan kotona leikin ja arjen toimintojen lomassa, sillä lapsi oppii erilaisten leikkien kautta ja harjoittelee elämässä tarvittavia taitoja. Leikkiessään lapsen sen hetkisten taitojen ja leikkien edellyttämien taitojen välille muodostuu ristiriita, jolloin leikin vaativuus haastaa lapsen sen hetkisen kehityksen ja johtaa uusien taitojen oppimiseen. (Heinämäki 2005, 16; Koivikko ja Sipari 2006, 112–113.) Katajamäki (2009, 69) painottaakin, että leikin on oltava oikeantasoisista, lapsen kehitystä vastaavaa, sillä liian helpot tai liian vaikeat leikit eivät saa lasta innostumaan. Leikkiessään ja harjoitellessaan uusia taitoja, lapsen keskushermoston eli aivojen ja selkäytimen hermoyhteyksien välille syntyy pysyviä rakenteellisia muutoksia ja näin lapsen taidot karttuvat. Aivot tarvitsevat jatkuvaa ja monipuolisia aistiärsyksiä kehittyäkseen ja toimiakseen tehokkaasti. (Ayres 2008, 73; Kauranen 2011, 291.) Lapselle tulee antaa mahdollisuuksia erilaisiin leikkeihin, jolloin lapsi voi kehittyä taidoissaan monipuolisesti (Katajamäki 2009, 69).

Erityinen yksilöllisesti suunniteltu terapia on olennaista kuntoutusta tarvitsevalle lapselle, mutta tulosten aikaansaamiseksi, myös lapsen kasvatuksen on tuettava terapian tavoitteita, jolloin vanhempien osuus korostuu (Rantala 2002, 64). Koivikon ja Siparin (2006, 121) mukaan lapsen kokonaisvaltaisen kuntoutuksen mahdollistamiseksi on tärkeää, että lasten vanhempia ohjataan toimimaan ar-

jessa tavoilla, jotka edistävät lapsen kehitystä. Lapsen kuntoutus on pitkäjänteinen prosessi, joka vaatii moniammatillista yhteistyötä ja se on yksilöllisesti suunniteltua toimintaa, jossa keskeisessä asemassa ovat lapsi ja hänen vanhempansa (Launiainen ja Sipari 2011, 54; Veijola 2004, 23). Vanhemmat tulee nähdä vastuullisina toimijoina, jotka ovat perheensä asiantuntijoita ja että perheellä omat vahvuudet mahdollisien ongelmien lisäksi (Pohjola 2005, 45).

Vanhemmat kokevat usein arkeen liitetyn harjoittelun melko raskaaksi, mutta myös heille on syytä korostaa, että harjoittelu voi olla kaikkia osapuolia viihdyttävää yhdessä olemista, kuten hiekkalaatikolla leikkimistä tai siivousta. Leikin varjolla tehtävät harjoitteet sekä onnistumisista palkitseminen motivoivat lasta harjoitteluun. Arkeen liitettävä kuntoutus vaatii terapeutilta tarkkaa suunnittelua sekä luovaa ajattelua, sillä hänen on löydettävä keinot siihen, kuinka alkavaa taitoa voidaan opetella kotioiloissa erilaisissa arkisissa tilanteissa. (Autti-Rämö 2008, 484.) Kuntoutuksen liittäminen osaksi arkea voi olla välillä melko haastavaa, sillä kuntoutusta suunniteltaessa täytyy huomioida niin perheen elämäntavat kuin kodin tarjoamat mahdollisuudet kuntoutukselle (Koivikko ja Sipari 2006, 77; Lindholm 2009, 27).

Lapsen yksilöllisten ominaisuuksien lisäksi kuntoutuksessa on huomioitava perheen yksilöllinen toimintakulttuuri. Sipari (2008, 17) kirjoittaakin, että perhelähtöistä työtä voidaan tehdä useilla eri tavoilla ja asenteilla. Perhelähtöisessä toiminnassa korostuu kumppanuuden ja valtaistumisen periaatteet eli vuorovaikutuksen tasavertaisuus ja vastuullisuus sekä vanhempien aktiivinen osallistuminen lapsen kuntoutukseen. Yhteistyö perustuu kuntoutusprosessissa toimijoiden keskinäiseen kunnioitukseen ja arvostukseen. (Launiainen ja Sipari 2011, 57; Sipari 2008, 17.)

Lapsen kehitystä tukevat ensisijaisesti siis perhe ja muu sosiaalinen verkosto sekä lisäksi myös yhteiskunta, joka tarjoaa monia erilaisia palvelumuotoja, joita ovat esimerkiksi sosiaali- ja koulutuksen palvelut, terveydenhuolto- ja lastenneuvolapalvelut sekä Kelan palvelut (Sipari 2008, 15). Yhteiskunnan ja perheen välistä työnjakoa merkittävämpi asia on keskinäinen yhteistyö sekä yhteiskunnan antama yleinen tuki ja mahdollisuudet, joiden ansiosta lapsen kuntoutuksessa poikkeavasta perhenäkökulmasta siirrytään tavallisen perheen näkökulmaan. Yhteiskunnan ja perheen kesken vallitsevien periaatteiden; yhdessä sopiminen, asioiden sujuvuus, avoimuus ja rehellisyys, avulla tuetaan perheen jaksamista ja mahdollisien ongelmien ratkaisua (Koivikko ja Sipari 2006, 146; Veijola 2004, 23.)

4 1,5–3-VUOTIAAN PROPRIOSEPTIIVINEN KEHITYS

4.1 Motorinen kehitys

Lapsen motorisella kehityksellä tarkoitetaan liikkeiden ja liikkumisen kehitystä eli motorista oppimista, mikä jatkuu fyysisen kasvun tavoin aikuisuuteen saakka. Motorisessa oppimisessa harjoittelun ja kokemusten myötä syntyy prosesseja, jotka johtavat pysyviin muutoksiin taitoa vaativissa suorituksissa. Motorinen kehitys määräytyy keskushermoston eli aivojen ja selkäytimen sekä luuston ja lihaksiston kehityksen mukaan. (Kauranen 2011, 348; Karling ym. 2009, 123.) Lapsen aivojen kehitys on voimakkaimmillaan noin kolme kuukautta ennen syntymää ja jatkuu noin kolmeen ikävuoteen asti (MLL 2009b; Santrock 2010, 93). Motoriseen kehitykseen vaikuttavat perimän lisäksi ympäristön virikkeet, persoona ja motivaatio taitojen harjoitteluun. Nämä asiat määrittelevät, millaisia taitoja kukin lopulta hallitsee. (Kauranen 2011, 348; Karling ym. 2009, 123.)

Lapsi oppii yksittäiset taidot tietyn ikähaitarin sisällä yleensä tietyssä järjestyksessä. Kehitys ei ole yksioikoista vaan siinä tapahtuu päällekkäisyyttä ja jokainen tapahtuma valmistaa seuraavalle kehityksen tasolle siirtymistä. Ennen kuin voimme juosta, meidän on opittava kävelemään ja ennen kuin voimme kävellä, meidän on opittava pystyasennon hallinta. (Kauranen 2011, 346; Salpa 2007, 9.) Lapsen kehitys on vilkkainta ensimmäisen ikävuoden aikana, jolloin hänen liikuntavalmiudet kypsyvät. Lapsi oppii ja oivaltaa kokeilemalla ja toistamalla, jolloin hän saa valmiuksia, joihin taidot myöhemmin pohjautuvat. (Salpa ja Autti-Rämö 2010, 8; Jämsä-Taskinen, Kurvi ja Nissi 2007, 8.) Paul Fittsin ja Michael Posnerin teorian mukaan motorinen oppiminen voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen, jotka etenevät järjestyksessä uutta taitoa opetellessa. Uuden toiminnon opettelu alkaa kognitiivisella vaiheella, jolloin lapsi pyrkii oivantamaan opeteltavan toiminnon luonteen sekä sen vaatimukset. Teorian seuraavassa assosiatiivisessa eli harjoitteluvaiheessa toiminnon suorittaminen alkaa hahmottua lapselle ja hallitakseen toiminnon lapselta vaaditaan toistuvaa harjoittelua. Motorisen oppimisen viimeisessä vaiheessa eli autonomisessa vaiheessa lapsi hallitsee harjoittelemansa toiminnon, jolloin sen suorittaminen ei enää vaadi lapselta kovin paljoa huomiokykyä. (Kauranen 2011, 307–308; Shumway-Cook ja Woollacott 2007, 32; Talvitie ym. 2006, 72.) Gallahuen, Ozmunin ja Goodwayn (2012, 169) mukaan varhaislapsuus, jolloin lapsi on 2–6-vuotias, edustaa aikaa jolloin lapsi kehittää ja tarkentaa motorisia perustaitojaan.

Vaikka lapsen motorisen kehityksen eteneminen on yksilöllistä, niin se edistyy kuitenkin kaikilla lapsilla tiettyjä vaiheita noudatellen. Lapsen motorinen kehitys tapahtuu kefalokaudaalisesti eli päästä jalkoihin kehityksen alkaessa pään hallinnasta, jatkuen vartalon, käsien ja lopuksi jalkojen lihasten hallinnan eriytymiseen (Kauranen 2011, 346; Koskiniemi ja Donner 2004, 22; Karling ym. 2009, 123). Motorinen kehitys tapahtuu myös proksimaalisesti kehon keskilinjasta edeten distaalisesti raajojen ääriosiin. Olkavarsien liikkeiden hallinnan jälkeen lapsi oppii hallitsemaan kyynärvarsien liikkeet ja tämän jälkeen edelleen ranteen liikkeet ennen hienomotoriikkaa vaativia sormien liikkeitä. Lapsen motorinen kehitys tapahtuu kokonaisvaltaisista liikkeistä eriytyneisiin liikkeisiin. (Karling ym. 2009, 123; Kauranen 2011, 346; Shumway-Cook ja Woollacott 2007, 188.) Karkeamotorisen eli suurten li-

hasryhmien hallinnan ja lihastoimintojen koordinaation säätelyn rinnalla kulkee hienomotorinen kehitys, jolla tarkoitetaan kehon pienten lihasten hallintaa, kuten lapsen kädentaitoja (Karling ym. 2009, 123, 128). Karkeamotorisia taitoja ovat mm. konttaaminen, käveleminen, juokseminen sekä pyörällä ajaminen ja hienomotorisia taitoja puolestaan esineisiin tarttuminen ja niiden poimiminen, kynän pitteleminen sekä helmien pujottaminen lankaan. Hienomotorinen kehitys alkaa hieman myöhemmin kuin karkeamotorinen, sillä vasta opitun karkeamotoriikan jälkeen voidaan oppia hienomotorinen liikkeen säätely. (Bee ja Boyd 2010, 96–97; Karling ym. 2009, 123, 128.)

4.1.1 Toinen ikävuosi - askeleiden varmentuminen

Toinen ikävuosi on kävelyn ja tasapainon vakiinnuttamisen aikaa, jolloin lapsi oppii kävelemään eteenpäin, taaksepäin ja sivuttain. Liikkuminen monipuolistuu ja lapsi osaa yhdistää liikkeitä usealla eri tavalla sekä liittää hienomotorisia taitoja karkeamotorisiin taitoihin, kuten kantaa esineitä kävellessään. (Salpa ja Autti-Rämö 2010, 32–33; Chambers ja Sugden 2006, 27; Salpa 2007, 112.) Tässä iässä lapsi kaatuilee ja kompastelee usein ja kompuroinnin myötä, useiden toistojen kautta tasapaino- ja suojareaktiot kehittyvät ja vahvistuvat (Jämsä-Taskinen ym. 2007, 10; Salpa 2007, 112). Kävelyn ja tasapainon vakiintuessa kävely luonnistuu lapselta eri nopeuksilla erilaisissa maastoissa, kuten ylä- ja alamäessä ja jopa liukkaammalla alustalla (Chambers ja Sugden 2006, 27). Lapsi on innokas touhuaja ja lähtee helposti mukaan uuteen toimintaan kokiessaan olonsa turvalliseksi. Lapsi iloitsee yhteisistä leikeistä ja puuhista vanhempiensa kanssa. (MLL 2009a; STM 2004a, 143.) Tässä iässä lapsi pitää kurkistelusta, kurottelusta, kiipeilystä ja erilaisten esineiden ja asioiden tutkimisesta (STM 2004a, 143).

Toisella ikävuodella lapsen kehon ja raajojen hallinta paranee ja lapsi harjoittelee monia voimantuottoa vaativia karkeamotorisia taitoja, kuten työntämistä, vetämistä, kyykyttelyä, isojen esineiden kantamista ja kiipeilyä esimerkiksi huonekalujen päälle (Drnach 2008, 46; Sheridan 2011, 29). Tässä iässä lapsi harjoittelee tasapainoilua ja opettelee kiipeämään portaita. Lapsella on kova halu saada ja tehdä mitä erilaisimpia asioita, mikä tekee tästä iästä usein aikuisten mielestä hankalan. (STM 2004a, 143.) 1–2-vuotias lapsi osaa jo kävellä itsenäisesti ja suoriutuu porraskävelystä tasa-askelin tai sivuttain tukeutuen esimerkiksi kaiteeseen tai seinään ja lapselta onnistuu tuolille istuutuminen hallitusti. Kävelyn lisäksi lapsi osaa juosta ja ajaa taaperopyörällä jaloillaan vauhtia työntäen. Tasaisella alustalla juokseminen on varmaa, mutta epätasaisella tasapaino horjuu ja lapsi saattaa kaatua. (Nurmiranta, Leppämäki ja Horppu 2009, 20; Nieminen ja Korpela 2004, 13.) Tässä iässä lapsi osaa ajaa ja ohjata myös kolmipyöräistä, mutta usein polkemisen sijaan hän potkuttelee eteenpäin molemmilla jaloilla (Sheridan 2011, 29).

Kävelyn ja juoksun varmistuttua lapsi alkaa harjoitella vaativampia taitoja, kuten hyppäämistä ja pallon potkaisemista. Chambersin ja Sugdenin (2006, 29) sekä Drnachin (2008, 46) mukaan hyppäämistaitojen tärkeimpänä virstanpylväänä voidaan pitää kahdella jalalla ponnistamista maasta, joka alkaa luonnistua lapselta hiljalleen toisen ikävuoden lopulla. Tässä iässä lapsen hyppy suuntautuu kuitenkin vielä enemmän ylöspäin kuin pituussuunnassa eteenpäin (Chambers ja Sugden 2006, 28–29). Toisella ikävuodella lapsi kykenee potkaisemaan isoa palloa kaatumatta samoin kun nostamaan

esineen lattialta (Sillanpää 2004, 40). Yhdellä jalalla seisominen ei vielä tässä iässä onnistu, sillä pystyasennon hallinta ei ole vielä riittävän kontrolloitua (Gallahue ym. 2012, 262).

Toisen ikävuoden aikana lapsen hienomotorinen kehitys etenee huomattavasti ja lapsi oppii avaamaan ovia sekä kiertämään esimerkiksi helppoja korkkeja auki. Tässä iässä lapsi harjoittelee ympyrän piirtämistä ja hän osaa rakentaa muutaman palikan tornin. 1–2 vuoden ikäinen lapsi osaa kääntää kirjan sivuja, joskin useita kerrallaan. (Nurmiraanta ym. 2009, 20; Karling ym. 2009, 128; Sillanpää 2004, 39.) Kahden vuoden iässä lapsi pitää kynää vielä kämmenotteessa ja lapsi saattaa vaihtaa kynää kädestä toiseen tai jopa piirtää molemmilla käsillä yhtä aikaa. Vielä tässä iässä lapsen piirtämät kuvat eivät varsinaisesti esitä mitään. (Karling ym. 2009, 128; Sheridan 2011, 30–31.)

Toisella ikävuodella lapsella on käynnissä voimakas oman tahdon kehittymisen vaihe, jolloin lapsi kokeilee sekä omia että vanhempien rajoja (Gallahue ja Ozmun 2006, 176). 1–2-vuotias lapsi osoittaa omaa tahtoaan vaatimalla saada esimerkiksi syödä ja pukea itse, jolloin vanhemman rooli on toimia rohkaisijana ja kannustajana. Lapsi oppii ilmaisemaan itseään ja on innokas tekemään tuttavuutta läheisiin ihmisiin sekä ympäristöönsä. Lapsen on tärkeää saada harjoitella oppimiaan uusia taitoja, mutta liiallista omatoimisuutta ja itsenäisyyttä lapselta ei voi vielä vaatia. (MLL 2009a; STM 2004a, 143.)

4.1.2 Kolmas ikävuosi - juoksujalkaa jokapaikkaan

2–3-vuotiaan lapsen tasapaino on harjaantunut jo niin hyväksi, että hän osaa seisoa hetken yhdellä jalalla sekä kävely ja juoksu ovat varmistuneet ja hioutuneet entisestään. Lapsi osaa pyydettyä kävellä varpaillaan sekä hyppiä tasajalkaa. Tässä iässä lapsi pystyy sujuvasti vaihtamaan kävelyn suuntaa terävällä käännöksellä ja hän osaa astua kävellessään esineen yli. Lapsi saattaa kiivetä portaat ylös vuoroaskelin, mutta alas tuleminen tapahtuu usein vielä tasa-askelin. Lapsen taitoihin kuuluu kolmipyöräisellä ajaminen, liukumäen laskeminen itsenäisesti sekä kiipeily kiipeilytelineillä ja erilaisilla tikkailla. (Salpa ja Autti-Rämö 2010, 32; Drnach 2008, 46; Nurmiraanta ym. 2009, 20; Katajamäki 2009, 66; Nieminen ja Korpela 2004, 13; Sillanpää 2004, 40.) Lapsi pystyy ajamaan kolmipyöräistä eteenpäin polkemalla pyörää ja häneltä onnistuu myös pyörän ohjaaminen. Lapsi osaa myös potkaista ja heittää palloa sekä ottaa pallon kiinni. (Katajamäki 2009, 66; Sheridan 2011, 35.)

Kolmannella ikävuodella lapsi alkaa harjoitella pallonheittotaitojaan, jotka vaativat lapselta paljon erilaisten liikkeiden ja taitojen yhdistelyä. Pallon heittäminen yläkautta edellyttää lapselta riittävää voimantuottoa, tarkkuutta, hyvää tasapainoa sekä asennonhallintaa ja oikeanlaista ajoitusta irrottaa ote heitettävästä esineestä. Toisen ikävuoden lopulla pallon heittäminen yläkautta alkaa luonnistua lapselta, mutta heittäminen on vielä melko kömpelöä, sillä lapsella ei ole vielä riittävästi voimaa kässissään heittääkseen esinettä kovin kauas eikä hän osaa vielä suunnata heittoaan kovin tarkasti. (Chambers ja Sugden 2006, 31.)

Kolmannella ikävuodella lapsen hienomotoriikka on myös jo melko kehittynyttä. Tuolloin lapsi osaa kääntää kirjan sivuja yksi kerrallaan sekä kääriä esiin pienen esineen pakkauksesta. Lapsi opettelee

kynän pitämistä kädessään kynäotteessa, piirtää ympyrän sekä muovailee muovailuvahasta erilaisia asioita sekä harjoittelee paperin leikkaamista saksilla. (Bee ja Boyd 2010, 97, Drnach 2008, 47; Nurmiraanta ym. 2009, 20; Karling ym. 2009, 128.) 2,5-vuotiaalta lapselta onnistuu suoran viivan jäljentäminen ja 3-vuotias osaa jäljentää ympyrän. Lapsi kykenee tekemään palapelejä, joissa kullekin palalle on oma erillinen kolonsa, sekä rakentamaan torneja isoista legoista. Silmän ja käden koordinaatio on kehittynyt jo niin hyväksi, että lapselta onnistuu jopa kymmenen palikan korkuisen tornin rakentaminen. (Nurmiraanta ym. 2009, 20; Katajamäki 2009, 66; Sillanpää 2004, 39.) Lapsi suoriutuu jo yllättävän vaikeista tehtävistä, kuten esimerkiksi suurten helmien pujottamisesta lankaan. Lapsi pystyy tunnistamaan viisi erilaista väriä ja joitakin muotoja. Lapset seuraavat mielellään aikuisten arjen askareita ja matkivat niitä omissa leikeissään. (Nurmiraanta ym. 2009, 20; Sheridan 2011, 35.)

Kolmeen ikävuoteen mennessä lapsi on oppinut pystyasennon hallinnan ja harjoittelun myötä kävelystä ja juoksemisesta on tullut varmempaa sekä hallitumpaa ja ajan kuluessa tukipinta pienenee ja vauhti kasvaa. Lapsella on halu liikkua itsenäisesti ja hän yhdistelee liikkeitä usealla eri tavalla. (Salpa ja Autti-Rämö 2010, 32; Salpa 2007, 112.) Kolmeen ikävuoteen mennessä hän on opetellut perusliikuntamuotoja, joita ovat kävely, juokseminen, hyppääminen, ryömiminen, työntäminen, vetäminen, heittäminen, tasapainoilu, kiipeäminen ja kantaminen. Näiden taitojen pohjalta rakentuu edellytykset myöhemmin opeteltavien liikuntataitojen oppimiselle. (Gallahue ja Ozmun 2006, 176; Jämsä-Taskinen ym. 2007, 11.)

Perusliikuntamuotoja harjoitellessaan lapsi kokee iloa ja onnistumisen tunteita ja tiedostaa omat taitonsa. Epäonnistumisien myötä lapsi harjoittelee ja hioo taitojaan, kunnes hän kokee onnistuneensa suorituksessaan. Onnistumiset vahvistavat itsetuntemusta ja -luottamusta, mikä on tärkeää havaintotoimintojen ja ajattelun sekä persoonallisuuden kehittymisen kannalta. (Gallahue ja Ozmun 2006, 176). "Missään muussa iässä ihminen ei omaksu yhtä suurta määrää uusia taitoja yhtä lyhyessä ajassa kuin ensimmäisten kolmen vuoden aikana. Lapsella on suuri liikkumisen tarve ja motivaatio täydentää ja harjoitella vastaopittuja taitojaan" (Karvonen, Siren-Tiusanen ja Vuorinen 2003, 55).

4.2 Proprioseptiikan kehitys

Proprioseptiikasta eli asento- ja liikeaistista voidaan käyttää synonyymina sanaa proprioseptiivinen aisti, joka tarkoittaa asentotuntoa ja on osa laajaa aistijärjestelmäämme, jota keskushermosto eli aivot ja selkäydin säätelevät. Keskushermoston ensisijaisena tehtävänä on aistitiedon yhdistäminen eli sensorinen integraatio. Aistit voidaan jaotella kaukoasteihin, joita ovat kuulo, näkö, maku ja haju sekä lähiaasteihin, joita ovat vestibulaarinen, taktiilinen ja proprioseptiivinen aisti. Vestibulaarisen järjestelmän kautta saamme liike- ja tasapainoaistimuksia, taktiilisen järjestelmän kautta iholta tuntoaistimuksia sekä proprioseptiivisen järjestelmän kautta tietoa asennoista ja liikkeistämme. (Kranowitz 2003, 53–56.) Näköaisti on aisteista hallitsevin eli useinmiten ihminen toimii näön kautta saadun informaation mukaisesti (Kauranen 2011, 156). Lapsen sensorisen integraation kehitys jatkuu läpi elämän. Hän kehittää toimintaansa uusissa ja haastavissa tilanteissa sekä oppii toimimaan tarkoituksenmukaisesti tilanteen vaatimalla tavalla. (Kranowitz 2003, 66.)

Proprioseptiivinen järjestelmä viestittää meille ruumiinosiemme asennon, niiden suhteen toisiinsa sekä muihin ihmisiin ja esineisiin. Se on tiedostamatonta tunnetta oman kehon asennosta. (Yack, Sutton ja Aquilla 2001, 59; Gallahue ym. 2012, 373; Kramer ja Hinojosa 2010, 113.) Proprioseptiivisen järjestelmän reseptorit eli proprioceptorit sijaitsevat lihaksissa, jänteissä, nivelsiteissä, nivelkapseleissa ja sidekudoksissa (Blance, Bodison, Chang ja Reinoso 2012, 691; Kramer ja Hinojosa 2010, 113; Kranowitz 2003, 134). Proprioseptiivisen järjestelmän ansiosta tiedämme, kuinka paljon voimaa lihastemme tarvitsee tuottaa ja kuinka säätelemme liikkeitämme (Yack ym. 2001, 59).

Proprioseptiikka on joukko tiedostettuja liike- ja asentotunnon aistimuksia, jotka keskushermosto kerää kehon sisältä ja sen ääreisosista. Proprioseptiikan avulla keskushermosto saa käsityksen kehon fyysisestä olemuksesta liikkeessä ja eri asennoissa. (Blance ym. 2012, 691–692; Magill 2001, 75.) Tätä muodostettua tietoa keskushermosto hyödyntää asennon hallinnassa, liikkeiden säätelyssä ja nivelten toiminnallisessa stabiliteetissa eli kontrolloidussa liikkeen hallitsemisessa. Proprioseptoreiden avulla keskushermosto saa reaaliaikaista tietoa kehon eri osien asennoista, niiden suhteesta toisiinsa, liikesuunnista ja liikkeiden nopeuksista. Tätä tietoa kutsutaan kinesteettiseksi eli liikettä koskevaksi ja posturaaliseksi eli asentoa koskevaksi palautteeksi. Palautteen avulla keskushermosto osaa ohjata ja tarvittaessa korjata liikkeet ja liikkeen suunnat oikeiksi. (Blance ym. 2012, 691–692; Kauranen 2011, 135–136, 169.)

Proprioseptoreiden tehtävänä on muuttaa erilaiset mekaaniset ärsykkeet kuten liike, venytys, paine ja värinä hermoimpulsseiksi, jotka keskushermosto ymmärtää (Kauranen 2011, 135–136, 169). Proprioseptoreiden välittämät impulssit kulkeutuvat selkäydintä pitkin käsiteltäviksi aivorunkoon, pikkuaivoihin sekä isoihin aivoihin (Ayres 2008, 78–79). Proprioceptorit mahdollistavat keskushermostolle palautejärjestelmän, jonka avulla se voi säädellä motoristen yksiköiden toimintaa (Kauranen 2011, 169). Lihasten supistuessa tai venyessä proprioceptorit välittävät aivoille tietoa nivelten liikkeistä ja tämän ansiosta on mahdollista liikuttaa eri kehon osia hallitusti sekä tarkoituksen mukaisesti (Blance ym. 2012, 692; Kranowitz 2003, 133–134). Kehon tärkeimpiä proprioseptoreita ovat lihassukkula, Golgin jänne-elin, vapaat hermopäätteet ja nivelen proprioceptorit eli Ruffinen päätteet, Pacinian keräset ja Golgin päätteet (Kauranen 2011, 169; Magill 2001, 76).

Proprioseptiivisen järjestelmän avulla pystymme havainnoimaan tunto- ja liikekokemuksiamme. Tehokas proprioseptiivinen järjestelmä saa meidät kokoajan alitajuisesti tietoiseksi kehostamme. (Yack ym. 2001, 59.) Proprioseptiivisen aistijärjestelmän toimiessa normaalisti päivittäisistä toiminnoista suoriutuminen on helppoa ja vaivatonta. Normaalisti toimivat proprioceptorit antavat meille tietynlaista turvallisuudentunnetta, koska voimme luottaa omaan kehoamme ja siihen, että pystymme selviytymään päivittäisistä toiminnoista ilman suurta ponnistelua. (Kranowitz 2003, 134–136.) Proprioseptiivisen järjestelmän toimiessa heikosti liikkeiden hallinta heikkenee ja lapsi saattaa törmäillä ympärillä oleviin esineisiin sekä kanssaleikkijöihin. Lelujen ja tavaroiden käsittely ja käyttäminen on kömpelöä sekä lapsi ei tunnista asentojaan ja hän saattaa kaatuilla ja kompuroida. Päivittäisistä toiminnoista selviytyminen voi myös hidastua ja lapsi oppii hitaammin pukeutumisen ja omatoimisen, siistin ruokailemisen. (Jämsä-Taskinen ym. 2007, 25.)

Proprioseptoreiden tuottaman aistitiedon ansioista pystymme hahmottamaan kehomme erilaisia asentoja turvautumatta näköaistin avulla saamaamme informaatioon. Motorisen ohjailun avulla hallitsemme sekä ohjailemme hieno- ja karkeamotorisia liikkeitämme. Tämä mahdollistaa esimerkiksi asennosta toiseen siirtymisen sekä erilaisiin esineisiin tarttumisen. (Blance ym. 2012, 692; Kranowitz 2003, 134–136.) Steindlin, Kunzin, Schrott-Fisherin ja Scholtzin (2006, 481) tekemässä tutkimuksessa todettiin pystyasennon proprioseptiivisen aistimuksen olevan kehittynyt 3–4 vuoden iässä. Tutkimuksessa mitattiin näköaistin poissulkemisen vaikutusta pystyasennon ylläpitämiseen, mutta tuloksissa ei ollut merkittävää eroa, ylläpitivätkö lapset pystyasentoa silmät auki vai kiinni. Proprioseptinen aistijärjestelmä mahdollistaa asennonhallinnan myös ilman näköaistin kautta saatua palautetta. (Steindl ym. 2006, 481.) Proprioseptiivisen järjestelmän toimiessa ihanteellisesti, lapsi pystyy liikkumaan ja toimimaan sujuvasti katsomatta jalkoja ja käsiään (Jämsä-Taskinen ym. 2007, 25).

Bensonin, Nickan ja Sternin (2006, 4–5) tekemä tutkimus osoitti, että leikkiessään lapsi pyrkii saamaan jatkuvasti proprioseptiivisiä aistiärsykeitä ympäristöstään. Tutkimuksessa haastateltiin vanhempia ja havainnoitiin sensorisen integraation häiriön omaavaa 6-vuotiaasta lasta hänen leikkiesseen ja toimiessaan kotiolosuhteissa. Tutkimuksen johtopäätöksenä oli, että lapsilla, joilla on sensorisen integraation häiriöitä, voi olla vaikeuksia leikkiä. (Benson ym. 2006, 5–6.) Case-Smith ja Kuhaneck (2008, 19) ovat tutkineet, onko kehitysviiveestä kärsivien lasten ja normaalisti kehittyneiden lasten leikkimieltyyksissä eroavaisuuksia. Tutkitut lapset olivat iältään 3–7-vuotiaita ja tuloksia verrattiin ikään, sukupuoleen ja kehitysviiveen tasoon. Kehitysviiveiset lapset leikkivät mielellään rajumpia leikkejä, jotka sisältävät kosketusta, kutittelua ja oikeassa suhteessa käytettyä voimaa, kuten esimerkiksi painia. Rajummat leikit, kuten paini tarjoaa lapsille proprioseptiivisiä aistimuksia syvä-tunnon ja paineen tuntemuksen kautta. (Case-Smith ja Kuhaneck 2008, 19, 26.)

Kaufmanin ja Schillingin (2007, 456–457) tekemän tutkimuksen mukaan lihasten kuormittamisella on yhteys lihasten koordinaatioon ja toimintaherkkyyteen sekä asentotuntoon. Tutkimuksessa mitattiin lihasvoimaharjoittelun vaikutusta asentotuntoon ja tutkimuksessa selvisi, että proprioseptiivistä asentotuntoa voidaan kehittää staattisin ja dynaamisin menetelmin. Staattista eli asentoa ylläpitävää aistimusta voidaan harjoittaa käyttämällä painoliiviä, huopia tai mansettipainoja ja näitä välineitä voidaan hyödyntää myös dynaamisessa menetelmässä. Dynaaminen eli liikkeen kautta saatava aistimus tehostuu, kun lapsi tekee aktiivista lihastyötä kuten kantaa esineitä, työntää laatikkoa tai vetää kelkkaa. Lapsen oman kehon paino toimii sopivana vastuksena esimerkiksi kottikärryväelyssä ja kiipeilyssä. (Kaufman ja Schilling 2007, 455–457.)

Lapsen oma paino yhdistettynä painovoimaan lisää proprioseptiivistä palautetta ja luo tietoisuutta lihasten toiminnasta ja nivelten asennoista. Näin ollen esimerkiksi kiipeily lisää lapsen tietoisuutta omasta kehostaan. Lapsen toiminnat, joissa esiintyy työntämistä ja vetämistä, ovat tärkeitä proprioseptiivisen palautteen kehittämisessä. Hyppiminen sekä esineiden kantaminen ja kuljettaminen aktivoivat lihaksia ja niveliä ja näin asentotuntoa, jolloin kehon on koko ajan arvioitava ja tarvittaessa muunneltava toimintaansa vasteen mukaiseksi. (Hohmann 2011, 35–36; Jämsä-Taskinen ym. 2007, 25.) Proprioseptiivisen järjestelmän toimiessa optimaalisesti, lapsi pystyy suhteuttamaan oman kehon ympäröivään tilaan ja pystyy toimimaan siinä. (Kaufman ja Schilling 2007, 455–457.)

4.3 Leikin kehitys

Leikki on lapsen työtä, jota hän tekee täysipäiväisesti hereillä ollessaan. Leikin kautta lapsi oppii tuntemaan kehoaan ja sen liikkeitä. (Gallahue ym. 2012, 172; Isaacs 2011, 761.) Motoristen taitojen lisäksi leikki edistää kognitiivisten taitojen eli havaintotoimintojen ja ajattelun sekä tunne-elämän kehittymistä. Varhaislapsuudessa lapset aktiivisesti hiovat heidän kognitiivisia taitojaan ja alkuvuodet ovatkin tärkeää tiedollisen toiminnan kehityksen aikaa. Tämä johtaa lopulta loogiseen eli johdonmukaiseen ajatteluun ja toimintaan. (Gallahue ym. 2012, 173; Karling ym. 2009, 202.) Leikin avulla kielelliset valmiudet kehittyvät ja mielikuvitus rikastuu sekä lapset oppivat sosiaalisia taitoja ja toisen asemaan asettumista. Leikin kautta opitaan käsittelemään tunteita ja kertomaan niistä. Leikin lomassa liikunnalliset taidot harjaantuvat ja lapsi oppii tuntemaan omaa toimintaansa. (Kuopion kaupunki 2011, 9.)

Leikkiessään lapsi huomaamattaan harjoittaa perusliikkumistaitojaan, tasapainoa ja koordinaatiota (Gallahue ja Ozmun 2006, 176; Sheridan 2011, 11). Leikkiessä lapselta vaaditaan vartalon hallintaa erilaisissa asennoissa ja toiminnoissa kuten istuessa, kontatessa, seisoessa, juostessa, kiipeillessä ja hyppiessä sekä heittäessä ja kiinni ottaessa esimerkiksi palloa. Leikki edistää lapsen kokonaisvaltaista kehitystä edellyttäen turvallista ja oikeanlaista ympäristöä, jossa liikkua ja leikkiä. (Sheridan 2011, 14.)

Leikkiessään lapsen on saatava käyttää kaikkia mahdollisia liikkeitä: juoksemista, hyppäämistä, keinumista, pyörimistä, kierimistä, kuperkeikkoja ja tanssia (Karvonen ym. 2003, 14). Lapsella on tarve saada ikätasolleen sopivia virikkeitä, jotta hän voi oppia uusia asioita ja kehittää itseään (Salpa 2007, 9). Lapsella tulee olla riittävästi vapaata leikki- ja liikkumistilaa, joiden tulee olla turvallisia ja samalla riittävän haastavia. Leikkiessään ja liikkeudessaan lapsi oppii sovittamaan liikkumistaan kanssalleikkijöihin, suuntiin ja tilasuhteisiin. (Jämsä-Taskinen ym. 2007, 10.) Ulkona tapahtuvat leikit tarjoavat lapsille mahdollisuuksia erilaisille aistikokemuksille, tilankäytön oppimiselle sekä raskaammalle fyysiselle liikunnalle. Sisätiloissa tapahtuvat leikit ovat useammin rauhallisempia kuten hiljaista leikkiä, lukemista, piirtämistä, rakentelua ja tietokonepelejä. (Case-Smith ja Kuhaneck 2008, 20.)

Avoin ja leikkimielinen ilmapiiri motivoi sekä aktivoi lasta toimimaan ja harjoittelemaan taitojaan. Lapsi tarvitsee aikaa ja mahdollisuuksia uusien taitojen harjoitteluun ja aikuisen kannustus ja innostaminen auttavat lasta toimimaan ja oppimaan juuri hänelle sopivalla tavalla. Vanhemmalta vaaditaan myös sinnikkyyttä ja järkevien rajojen asettamistaitoa turvallisen ympäristön takaamiseksi. Lapsi tarvitsee vanhemmaltaan positiivista palautetta kokeakseen mielihyvän tunteita. Onnistumisista yhdessä iloitseminen kohentaa lapsen itsetuntoa ja hänelle tulee myönteinen kuva itsestään ja kehostaan. Kaikenlainen yhdessä touhuaminen tukee lapsen kehitystä ja tuo ilonhetkiä arkeen. (Jämsä-Taskinen ym. 2007, 8; MLL 2009a.)

4.3.1 Toinen ikävuosi - tutkimusmatkailijasta toimijaksi

Toisella ikävuodella lapset ovat yhä kiinnostuneempia ympäristöstään, ympärillä olevista esineistä ja niiden käyttömahdollisuuksista ja he harjoittelevat jatkuvasti uusia taitojaan. Lapset leikkivät tyytyväisenä lattiatasossa pitkiäkin aikoja tuntiessaan olonsa turvalliseksi. (Sheridan 2011, 30.) Lapsi on innoissaan päästessään mukaan arjentoimintoihin, kuten pullataikinan vaivaamiseen tai pyykkien riipustamiseen. (MLL 2009a). Lapsi nauttii aikuisten toimintojen matkimisesta, esimerkiksi äidin kastellessa kukkia, lapsi haluaa tehdä samoin, mutta tyhjällä kastelukannulla (Karling ym. 2009, 205).

Mieluisimpia toimintoja ja leikkejä toisella ikävuodella ovat kävely epätasaisilla pinnoilla ja kuljeskelu paikasta toiseen, esineiden vetäminen, kantaminen ja kuljettaminen sekä juoksentelu ja kiipeily esimerkiksi portaissa, tuoleilla tai sohvalla. Kiipeillessään lapsi työskentelee painovoimaa vastaan, jolloin lihasten kuormitus kasvaa ja niiden yhteistoiminta kehittyy. Kiivetessä lapsi harjoittaa painon siirtoja ja raajojen eriytynyttä, vastavuoroista toimintaa. Lisäksi kiipeillessään lapsi harjoittaa ongelmanratkaisutaitojaan päästäkseen uusiin paikkoihin, joista hän voi nähdä asioita eri näkökulmista. Asioiden ja esineiden näkeminen eri perspektiiveistä auttaa lasta ymmärtämään mittasuhteita ja tilanhahmottamista. Lapsen vetäessä tai työntäessä esineitä, kantaessa painavahkoa taakkaa ja asettellessa esineitä pinoon, lapsi kehittää kehon ja raajojen hallintaa sekä tarvittavan voiman säätelyä. Esineiden kantaminen, vetäminen ja työntäminen kuormittavat lihaksia ja niveliä, jonka seurauksena syntyy syvätuntokokemuksia, joiden myötä kehonhahmottaminen sekä käsien yhteistoiminta kehittyvät. (Jämsä-Taskinen ym. 2007, 10, 25; Salpa ja Autti-Rämö 2010, 32; Salpa 2007, 116; Sheridan 2011, 29–31.) Tässä iässä mieluisia leluja lapselle ovat palikat, perässä vedettävät lelut, pallot ja erilaiset kodin tavarat (MLL 2009a). Tässä iässä on tyypillistä, etteivät lapset leiki vielä yhteisiä leikkejä, vaan he leikkivät omia leikkejään toistensa rinnalla (Sillanpää 2004, 40).

Toisella ikävuodella lapset tykkäävät leikkiä piiloutumisleikkejä ja tutkivat mielellään ympäristöään (Jämsä-Taskinen ym. 2007, 9; Sillanpää 2004, 41). He kulkevat mielellään ahtaista paikoista, kuten sohvapöydän alta tai sohvän takaa, jolloin he saavat kokemuksia itsestään suhteessa ympäröivään tilaan. Lapset innostuvat menemään tyhjiin pahvilaatikoihin ja kääriytyvät innoissaan patjojen sisään tai ryömivät sängyn alle, jolloin heidän kehotietoisuus ja kolmiulotteinen hahmottaminen kehittyvät. (Jämsä-Taskinen ym. 2007, 10; Salpa ja Autti-Rämö 2010, 32; Sheridan 2011, 30.)

Tässä iässä lapset pitävät käsillään tekemisestä, kuten muovailemisesta ja esineiden hakkaamisesta toisiaan vasten. Lapsi iloitsee esimerkiksi palikoiden vasaroimisesta, jolloin hän saa tuottaa jotain ääntä. Lapsi nauttii leikkimisestä vedellä, hiekalla ja muilla muovailtavilla materiaaleilla, jolloin käsien yhteistyö kehittyy. Paljain käsin hiekkalaatikolla leikkiessä, lapsi saa paljon erilaisia tuntoaistimuksia käsiensä kautta. Lapsi muovailee materiaaleista käsillään erilaisia asioita, mutta toiminta ei ole kuitenkaan suunniteltua tai johonkin tiettyyn lopputulokseen tähtäävää. Toimiessaan lapsi kehittää luovuuttaan monimutkaisempia toimintoja varten. (Jämsä-Taskinen ym. 2007, 18; Sheridan 2011, 30.)

Toisen ikävuoden aikana lapsi alkaa vähitellen leikkiä symbolisia leikkejä. Lapsen kasvaessa ja ajattelun kehittyessä hän alkaa leikkiä monimutkaisempia roolileikkejä, joskin leikit ovat kuitenkin tässä

vaiheessa vielä melko yksinkertaisia. Lapsi saattaa esimerkiksi leikkiä puhuvansa puhelimesta ja syöttävänsä nukkea. Alkuvaiheessa lapsi käyttää näihin leikkeihinsä todellisuutta vastaavia välineitä, kuten syöttäessään nukkea, hän käyttää leikkilusikkaa. Ajan mittaan lapsi alkaa käyttää leikissään enemmän mielikuvitusta ja hän voi esimerkiksi kuvitella syöttävänsä nukkea lusikalla käyttämällä oikean lusikan sijasta puutikkua. Lopulta lapsen ajattelun ja mielikuvituksen kehityttyä hän ei välttämättä tarvitse konkreettisia leluja leikkiessään, vaan hän pystyy kuvittelemaan juovansa esimerkiksi teetä pienestä kupista ilman konkreettista kuppia tai puhuvansa puhelimesta käyttäen puhelimenä palikkaa. (Nieminen ja Korpela 2004, 7; Miller Kuhaneck, Spitzer ja Miller 2010, 10–11; Sheridan 2011, 31–32.)

4.3.2 Kolmas ikävuosi - harjaantuva kanssaleikkijä

Kolmannella ikäkaudella lasta alkaa kiinnostamaan kanssaleikkijät ja heidän touhuamiset ja tekemiset, joten kolmevuotias onkin innokas leikkimään yhdessä muiden lasten kanssa (Jämsä-Taskinen ym. 2007, 10–11). Vaikka lapsi nauttiikin toisten lasten seurasta, useimmat leikit leikitään vielä rinnakkain, sillä yhdessä leikkiminen sujuu vielä vaihtelevasti. Yhteisessä leikissä jokainen kuitenkin tarvitsee leikkiinsä omat välineet ja oman alueensa. (Drnach 2008, 47; Sheridan 2011, 36–37; STM 2004a, 143.) Kolmannella ikäkaudella lapsi leikkii myös itsenäisesti ja hänen keskittymiskyky kasvaa. Mielikuvituksen käyttäminen alkaa ja usein he jäljittelevät aikuisten arjentoimintoja kuten ruoanlaittamista tai vauvan syöttämistä. He oppivat myös toisiltaan paljon katselemalla ja vertailemalla haki- en eroa itsensä ja muiden lasten välille. (Karling ym. 2009, 199; Sheridan 2011, 36–37; STM 2004a, 143.)

Uusien taitojen oppiminen tapahtuu aina lapsen, hänen ympäristönsä sekä opeteltavan asian välisenä vuorovaikutuksena. Lapsen on keksittävä opeteltavan taidon suorittamiseen jokin sopiva toimintatapa, jossa hän mukauttaa ympäristöstään keräämät havainnot ja motoriset toiminnot yhteen. Ympäristöstä kerätty tieto, esimerkiksi vanhemman mallisuoritus kukkien kastelemisesta, auttaa lasta käsittämään opeteltavan taidon tavoitteet sekä sen suorittamiseen vaaditut liikesuoritukset ja nämä tiedot lapsi saa tarkastelemalla ja mallintamalla vanhempansa toimintaa. (Talvitie ym. 2006, 68–69.)

Tässä iässä lapset pitävät toiminnasta, liikkeestä ja toistosta ja he osaavat yhdistää aiemmin oppimia liikkumistapoja uusiin leikkeihin. Aikaisemmin opitut perusliikuntamuodot kehittyvät ja lapsi harjoittelee vauhdin pysäyttämistä, tasapainon hallintaa ja koordinaatiota. Myös liikkeiden hallinta ja voimansäätely kehittyi sekä pallon heittäminen ja kiinniottaminen monipuolistuvat. Lapset mielellään esittelevät uusia taitojaan, kuten juoksunopeutta tai hyppäämistä alas korokkeelta. (Gallahue ym. 2012, 169, 172–173; Jämsä-Taskinen ym. 2007, 10–11; Santrock 2010, 258–259.) Kolmannen ikäkauden mieluisia toimintoja ja leikkejä ovat erilaiset palloleikit, laulu- ja piirileikit sekä liikkuminen erilaisilla välineillä ja kiipeileminen telineradoilla. Lapsi nauttii jumppaamisesta ja musiikin mukana tanssimisesta. (Karvonen ym. 2003, 60–62; MLL 2009a.)

Kolmannella ikäkaudella lapsen leikit monipuolistuvat ja mielikuvitus tuo niihin uusia näkökulmia, jolloin erilaiset kuvittelu- ja roolileikit alkavat kiinnostamaan enemmän. Mielikuvitus on lapselle rikkaus ja aikuisen tulee tukea sitä, mutta samalla hän voi kuitenkin selventää, missä toden ja leikin raja kulkee. Lapsi on luova ja käyttää lelujaan monipuolisesti purkamalla ja kokoamalla niitä. (Sillanpää 2004, 60; MLL 2009a; Sheridan 2011, 36–37.) Lapsi osallistuu mielellään monipuolisemmin arjen askareisiin ja lapsi iloitsee päästessään auttamaan esimerkiksi pöydän kattamisessa tai pölyjen pyyhkimisessä. Lapsi auttaa myös mielellään lelujen järjestelemisessä laatikoihin. (MLL 2009a.)

Sillanpään (2004, 40) mukaan 3-vuotiaalta onnistuu jo erilaisten kokojen erottaminen toisistaan, mikä tuo leikkiin lisää ulottuvuuksia. Hänellä on myös valmiuksia luokitella ja järjestellä esineitä ryhmitäin, kuten laittamalla pehmolelut yhteen laatikkoon ja palikat toiseen. Kolmivuotiaan hienomotorinen toiminta on harjaantunut niin, että lapsi osaa kotileikkien yhteydessä sekoittaa ruokaa kipossa sekä hoitaa nukkea. Hän taitaa myös vasaroinnin, ruuvaamisen ja kapuloiden hakkaamisen yhteen. Lapsi käyttää lelujaan luovasti eri tarkoituksiin ja pitää lelujen purkamisesta ja kokoamisesta. (Karvonen ym. 2003, 60–62; MLL 2009a.)

5 ARJEN OIVALLUKSET! -OPPAAN LAATIMINEN

5.1 Opinnäytetyöprosessi

Projekti on tavoitteellinen, tietyn ajan kestävä prosessi, jonka tarkoituksena on saavuttaa tietty päämäärä. Projektin onnistumisen vuoksi se pitää suunnitella, organisoida, toteuttaa, valvoa, seurata ja arvioida tarkasti. (Vilkka ja Airaksinen 2003, 48; Karlsson ja Marttala 2001, 11.) Tyypillisesti projektille on asetettu alkamis- ja päättymisajankohta, jonka aikana projekti jakautuu useampiin erilaisiin työvaiheisiin (Ruuska 2006 27). Ruuskan (2006, 28) ja Lööwin (2002, 21) mukaan prosessi voidaan jakaa neljään eri vaiheeseen, jotka ovat esiselvitys, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen. Pelinin (2009, 85), Karlssonin ja Marttalan (2001, 72) mukaan projektin tarkka suunnittelu ja toteutuksen jatkuva seuranta varmistavat projektille asetettujen tavoitteiden toteutumisen.

Työmme eteni edellä kuvattujen vaiheiden mukaisesti. Opinnäytetyöprosessin vaiheet olemme kuvanneet kuviolla (kuvio 1). Esiselvitysvaiheessa olimme päättäneet, että haluamme tehdä opinnäytetyön lasten fysioterapian osa-alueelta. Halusimme aiheen, jolle on tarvetta työelämässä ja josta hyötyisi mahdollisimman moni. Lisäksi valitsemamme aiheen pitäisi edistää ammatillista kasvuamme. Vilkka ja Airaksinen (2003, 16) toteavat hyvän opinnäytetyön aiheen olevan sellainen, jonka idea nousee koulutusohjelman opinnoista ja jonka avulla tekijät pystyvät luomaan yhteyksiä työelämään sekä syventämään tietoja ja taitoja jostakin itseään alalla kiinnostavasta aiheesta.

Olimme yhteydessä Kuopion terveystieteiden tutkimuskeskuksen kuntoutuksen apulaisosastonhoitajaan ja hän ilmoitti heillä olevan tarvetta oppaille, jotka sisältävät proprioseptiivisiä leikkejä ja arjentoimintoja eri-ikäisille lapsille. Hän antoi meille vapauden valita ikäryhmän ja alun perin valitsimme 3–4-vuotiaat, mutta heidän akuutin tarpeensa vuoksi vaihdoimme ikärajauksen 1,5–3-vuotiaisiin. Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui 1,5–3-vuotiaan lapsen proprioseptiikkaa kehittävät leikit ja arjentoiminnot ja näiden pohjalta oppaan laatiminen. Pehdyimme aiheeseen ideatyöpajassa keväällä 2012, jolloin käynnistyi opinnäytetyöprosessimme suunnitteluvaihe. Teimme tiedonhakua ja laadimme aihekuvauksen, jonka jälkeen olimme yhteydessä työntilajaan ja teimme heidän kanssaan ohjaus- ja hankkeistamissopimuksen elokuussa 2012.

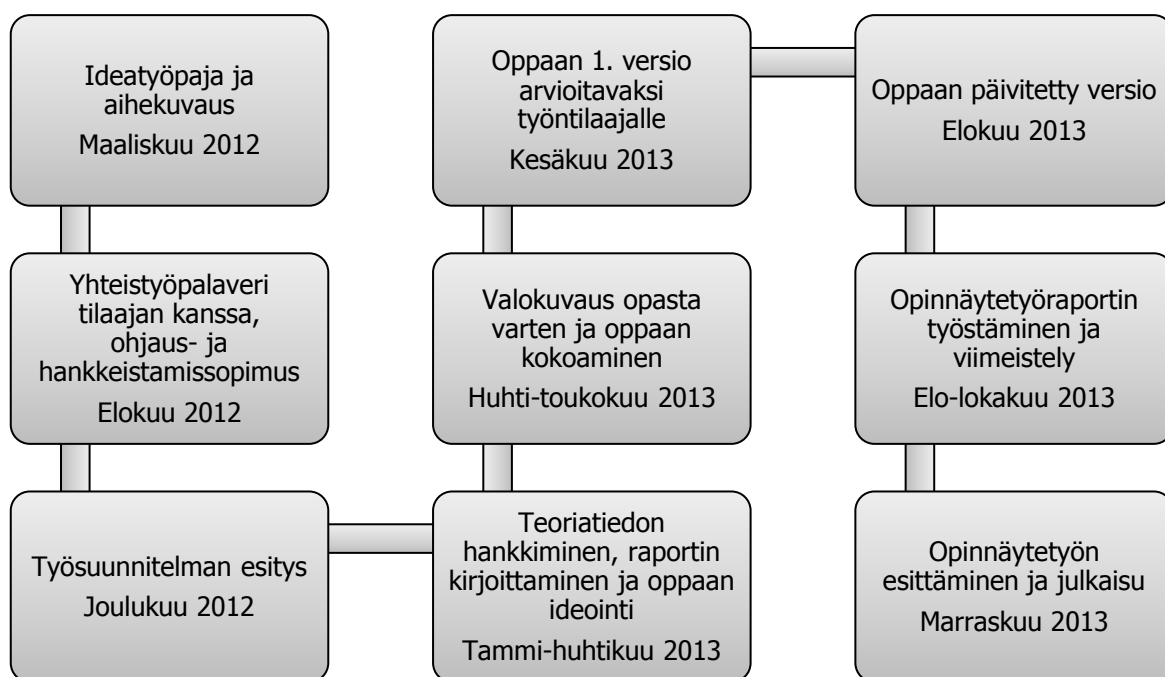
Tämän jälkeen alkoi opinnäytetyön toteutusvaihe, joka on Heikkilän, Jokisen ja Nurmela (2008, 99) mukaan opinnäytetyön varsinainen työskentelyvaihe, jossa suunnitelmat pannaan käytäntöön ja testataan ratkaisuja käytännössä. Meidän kohdallamme tämä tarkoitti käytännönläheisen oppaan luomista. Toteutusvaihe sisälsi laaja-alaisesti tehtyä tiedonhakua kirjallisuudesta, erilaisista sosiaali- ja terveysalan julkaisuista sekä eri tietokannoista, joita olivat PubMed, CINAHL ja PEDro. Hakukielenä käytimme englantia ja tietoa etsiessämme käytimme seuraavia asiasanoja: proprioception, child, motor skills, perception, play and playthings ja child development. Proprioseptiikan kehitystä lapsilla on tutkittu vähän ja suoraan meidän opinnäytetyömme aiheeseen liittyviä tutkimuksia ei ole tehty. Tästä syystä emme rajanneet hakua kovinkaan spesifisti, vaan etsimme tietoa laaja-alaisemmin. Löysimme useita tutkimuksia, joissa oli käsitelty lapsen motorisen kehityksen viivästymää ja sen yh-

teydessä mainittu lyhyesti proprioseptiikan kehityksestä ja sen tukemisesta. Tutkimukset olivat pääasiassa näytön tasoltaan ei-satunnaistettuja kokeellisia tutkimuksia.

Osallistuimme opinnäytetyöpajaan marraskuussa 2012, jolloin työmme tavoitteet ja tarkoitus tarkentuivat sekä saimme neuvoja tiedonhakuun. Esitimme työsuunnitelman joulukuussa 2012, jolloin saimme hyviä vinkkejä muilta terveysalan opiskelijoilta etenkin oppaan laatimiseen ja varsinaisen opinnäytetyöraportin sisällön kirjoittamiseen.

Kevään 2013 aikana työstimme opinnäytetyöraporttia sekä oppaan kirjallista osiota keräämällä teoriaperustaa. Tämän jälkeen, huhtikuun 2013 aikana, valokuvasimme materiaalia opasta varten, sekä osallistuimme opinnäytetyöpajaan, jossa saimme neuvoja valokuvien valitsemiseen sekä oppaan ulkoasun muotoilemiseen. Opasta, tiedonhakua ja raportin kirjoittamista työstimme touko- ja kesäkuun aikana niin, että lähetimme oppaan ensimmäisen version arvioitavaksi työntilaaajalle ja viidelle ystäväperheellemme kesäkuussa 2013. Toimitimme oppaan (liite 4) lisäksi saatekirjeen (liite 1), joka sisälsi ohjeet oppaan arviointia varten sekä oppaan arviointilomakkeen (liite 2). Heiltä saamamme palautteen perusteella muokkasimme opasta ja päivitetty versio oppaasta valmistui elokuussa 2013. Tämän jälkeen työstimme opinnäytetyöraporttia ja esitimme opinnäytetyömme marraskuussa 2013.

Vilkan ja Airaksisen (2003, 47–48) mukaan projektin vaiheisiin on hyvä hyödyntää ohjaavan opettajan sekä toimeksiantajan edustajan apua. Saimme ohjausta ja neuvoja ohjaavalta opettajaltamme sekä työntilaaajalta oppaan ensimmäistä versiota työstäessämme. Ohjauksen tavoitteena on varmistaa, että projekti saavuttaa aiemmin laaditut tavoitteet mahdollisimman tehokkaasti. (Ruuska 2006, 34.)



Kuvio 1. Opinnäytetyöprosessin kulku

5.2 Oppaan suunnittelu ja toteutus

Heikkilän ym. (2008, 104) mukaan kehittämishankkeissa olisi hyvä hyödyntää jo olemassa olevaa tietoa, jolloin omaa toimintaa voi rakentaa aikaisemman tiedon varaan ja näin säästyy aikaa kun kaikkea ei tarvitse itse luoda. Löysimme runsaasti kirjallisuutta lapsen motorisesta kehityksestä sekä siitä, mitä proprioseptiikka on ja kuinka se kehittyy. Samoin leikin kehityksestä löytyi teoretietoa kattavasti. Proprioseptiikan kehittymisen tukemiseen leikin keinoin liittyviä tutkimuksia on tehty niukasti, mutta tarkastelemissamme tutkimuksissa tulokset olivat samansuuntaisia tietynlaisten leikkien positiivisista vaikutuksista proprioseptiikan kehitykseen. Useissa tutkimuksissa kuitenkin todettiin, että aihetta pitää tulevaisuudessa tutkia lisää, jotta tutkimuksissa saatujen tulosten luotettavuus kasvaa. Heikkilän ym. (2008, 104) mukaan olemassa olevan tiedon hyödyntäminen vaatii tiedon tarpeen tunnistamista, tiedon systemaattista keruuta ja sen kriittistä arviointia sekä soveltamista ja käyttöönottoa hankkeen vaatimalla tavalla tavoitteiden mukaisesti. Olemassa olevan tiedon hyödyntäminen lisää kehittämishankkeen tulosten luotettavuutta (Heikkilä ym. 2008, 104).

Opasta suunnitellessa etsimme tietoa, millainen hyvä opas on ulkoasultaan ja tutustuimme terveysaineiston laatukriteereihin. Idänpään-Heikkilän, Outisen, Nordbladin, Päivärinnan ja Mäkelän (2000, 2–7) mukaan laatukriteerit kertovat, millaista tulosta ja laatutasoa tavoitellaan. Laatukriteereiksi valikoidaan tärkeitä laatua kuvaavia tekijöitä, ja ne tulee ilmaista selkeästi, jotta ne toimivat seurannan ja arvioinnin perustana. Mittaamalla kriteereitä voidaan todeta, onko tavoitteet saavutettu. Laadunarvioinnin avulla voidaan tarkastella mahdollisuuksia lopputuloksen parantamiseksi, ja laadunseuranta on tärkeää myös oman oppimisen kannalta. (Idänpään-Heikkilä ym. 2000, 2–7.) Laadimme oppaalle arviointilomakkeen (liite 2), jolla pyrimme arvioimaan oppaalle asettamiemme laatukriteerien toteutumista.

Laatukriteerien valinta tulee tehdä huolellisesti ja ne voi laatia itse, etsiä kirjallisuudesta tai hyödyntää valmiita kriteeristöjä (Idänpään-Heikkilä ym. 2000, 19). Parkkusen, Vertion ja Koskinen-Ollonqvistin (2001, 9) mukaan erilaisten terveysaineistojen laatukriteerejä ovat konkreettinen tavoite, sisällön johdonmukainen esitystapa, helppolukuisuus, oikea ja virheetön tieto yhdistettynä sopivaan tietomäärään, tekstiä havainnollistava kuvitus, kohderyhmän määrittely ja kohderyhmän kunnioittaminen, mielenkiinnon herättäminen sekä hyvä tunnelma. Oppaalla tulee olla jokin konkreettinen tavoite, joka ohjaa sen sisällön muodostumista ja tarkentaa sitä. Asetetun tavoitteen tulisi vastata kysymykseen: mitä tapahtuu, kun lukija on perehtynyt oppaaseen. Oppaalla voidaan siis vaikuttaa lukijan asenteisiin, uskomuksiin, aikomuksiin sekä mielikuviin. (Parkkunen ym. 2001, 11). Olemme määritelleet oppallemme neljä laatukriteeriä, jotka ovat:

- luotettavuus,
- helppolukuisuus,
- innostavuus ja
- käytettävyys.

Loirin ja Juholinin (2002, 70) mukaan oppaan taittaminen vaatii paljon sommittelua, mutta ennen kaikkea oppaan taittaminen on tiedon välittämistä lukijalle mahdollisimman tehokkaalla ja innostavalla tavalla. Oppaan taiton tarkoituksena on koota sen sisältämät tekstiosiot ja kuvat yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Oppaan taittaminen vaatii tekijöiltään valintojen tekemistä, sillä taiton tarkoituksen on jäsentää sisältöä ja kertoa lukijalle mikä on oleellista tietoa ja mikä vähemmän merkityksellistä tietoa. (Pesonen ja Tarvainen 2003, 8.) Kumpikaan meistä ei ollut aikaisemmin taittanut opasta, mutta tästä huolimatta päädyimme taittamaan oppaan itse käyttämällä Microsoft Publisher -ohjelmaa. Kokeilimme Microsoft Publisher -ohjelmiston eri toimintoja ja perehdyimme käyttöohjeisiin ennen varsinaisen oppaan taittamista.

Laatimamme opas voidaan sanoa olevan terveyttä edistävä aineisto, jonka avulla tuetaan ja ylläpidetään yksilöiden kykyä vaikuttaa omaan terveyteensä. Rouvinen-Wileniuksen (2008, 5) mukaan keskeistä terveyttä edistävässä aineistossa on voimavaralähtöisyys, jolloin huomio kiinnitetään yksilön tai yhteisön voimavarojen tukemiseen. Oppaan lukijaa voidaan lähestyä promotiivisesti, jolloin lukijalle luodaan mielikuva omasta osallistumisesta terveyteensä jokapäiväisessä elämässään jo ennen ongelmien syntyä (Rouvinen-Wilenius 2008, 5). Meidän laatimassa oppaassa lukijalle eli lapsen vanhemmille annetaan vinkkejä ja kannustetaan ideoimaan, kuinka he voivat tukea lapsen kehitystä helposti toteutettavilla leikeillä ja arjetoiminnoilla.

5.2.1 Oppaan sisältö

Oppaassa olevan tiedon tulee olla virheetöntä, ajan tasalla olevaa ja tutkittuun tietoon perustuvaa, mutta myös kokemukseen perustuva tieto voi toimia tutkitun tiedon vahvistajana (Parkkunen ym. 2001, 12). Oppaaseen keräämämme proprioseptiikkaa kehittävät leikit ja arjetoiminnot perustuvat tutkimuksissa todettuihin tietoihin sekä asiantuntijoiden tulkintoihin. Parkkunen ym. (2001, 12) toteavat, että tietomäärän rajaaminen sopivaksi voi olla haastavaa. Oppaassa on järkevintä esittää lukijalle olennaisimmat asiat lyhyesti ja ytimekkäästi, sillä liian laaja tietopaketti voi jäädä lukijalle epäselväksi, eikä lukija pysty muodostamaan siitä selkeää kokonaiskuvaa tiedon omaksumiskyvyn rajallisuuden vuoksi (Parkkunen ym. 2001, 12). Rajasimme oppaan sivumäärän 10-15 sivuun, mikä lisää oppaan käytettävyyttä.

Työstäessämme opasta pyrimme kiinnittämään huomiota oppaan luotettavuuteen. Valikoimme laajasta teoriapohjasta oleelliset tiedot 1,5–3-vuotiaan lapsen motorisesta kehityksestä sekä proprioseptiikasta ja tiivistimme ne oppaaseemme sivun mittaisiksi tietopaketeiksi. Oppaassa käyttämämme teorialieto pohjautuu luotettaviin lähteisiin, kuten erilaisiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen. Kaikki oppaaseen valikoidut leikit ja arjetoiminnot ovat tutkimustiedon mukaan proprioseptiikkaa kehittäviä.

Parkkunen ym. (2001, 13) mukaan oppaan teoriaosuudessa kannattaa kiinnittää huomioita tekstin laatuun ja helppolukuisuuteen. Keskeiset asiat tulee jakaa omiin yksittäisiin kappaleisiin sijoittamalla aina pääasia ensimmäiseen virkkeeseen, jolloin lukijan saa tekstin sisällöstä kokonaiskuvan jo yhdellä silmäyksellä. Teoriaosiossa käytetyn kielen tulee olla selkeää, sanojen konkreettisia ja yksiselittei-

siä sekä mahdolliset lääketieteelliset termit tulee avata ymmärrettäviksi. Lukijalle tuttujen käsitteiden käyttäminen helpottaa asian ymmärtämistä, asiayhteyksien luomista sekä asioiden muistamista. Lyhyet ja havainnollistavat lauseet herättävät lukijassa mielenkiintoa ja lisäävät tekstin luettavuutta, kun taas monimutkaiset ja vaikeita käsitteitä sisältävien lauseet heikentävät tekstin ymmärtämistä. (Kyngäs ym. 2007, 127; Parkkunen ym. 2001, 13–15.) Pyrimme huomioimaan edellä mainitut asiat oppaan tekstiosuuksia työstäessämme, jotta oppaassa oleva teksti olisi mahdollisimman helppoluista. Kiinnitimme huomiota virkkeiden pituuteen ja suosimme pitkien virkkeiden sijasta lyhyitä ja napakoita ilmauksia. Halusimme käyttää oppaassa ymmärrettäviä ja mahdollisimman yksiselitteisiä termejä, joten olemme käyttäneet proprioseptiikka -termin sijasta lukijalle ymmärrettävämpää asento- ja liikeaisti -käsitettä. Tällä varmistimme myös sen, että opas on helposti lähestyttävä ja käytettävä, sillä esimerkiksi jo pelkkä proprioseptiikka -käsite saattaa olla lukijalle melko luotaan poistytävä.

Kuvien käyttäminen oppaassa on kannattavaa, sillä onnistunut ja huolella mietitty kuvitus vahvistaa tekstin sanomaa, havainnollistaa käsiteltävää aihetta, innostaa lukijaa sekä joskus jopa antaa lisätietoa. Oppaassa käytettyjen kuvien laatuun tulee kuitenkin kiinnittää huomioita; kuvien tulee olla tarkkoja, ymmärrettäviä sekä mielenkiintoa herättäviä. Kuvat saattavat toimia tekstiä nopeammin tiedonvälittäjänä, joten erityisesti vaikeita ja monimutkaisia asioita kannattaa havainnollistaa kuvilla. Selkeät ja kontrastiltaan hyvät kuvat myös auttavat omalla tavallaan lukijaa kokonaiskuvan muodostamisessa. (Kyngäs ym. 2007, 127; Parkkunen ym. 2001, 17–18.) Pidimme oppaan innostavuutta yhtenä tärkeänä laatukriteerinä. Pyrimme lisäämään oppaan innostavuutta selkeillä ja havainnollistavilla kuvilla, joista lukija saa helposti käsityksen leikin tai arjentoiminnon ideasta. Halusimme, että kuvista näkyy lapsiperheen arki sekä yhdessä tekeminen vanhempien ja lasten välillä. Kuvien ”arkisuudella” voimme pyrkiä vaikuttamaan siihen, että oppaassa esiteltäisiin leikkeihin ja arjentoimintoihin olisi helppo tarttua.

5.2.2 Oppaan ulkoasu

Aloitimme oppaan ulkoasun suunnittelun valitsemalla käytettävän paperikoon, jolle loisisimme oppaan. Päädyimme valitsemaan paperikooksi A5 ja toteuttamaan oppaan kirjasen muodossa, sillä usein oppaat noudattavat näitä ominaisuuksia. Seuraavaksi pohdimme oppaan väriä valitsemalla omien mielikuvien mukaisesti aiheeseen sopivan taustaväri. Lopulta teimme taustaväri valinnan sinisen ja vihreän väliltä. Tarkastelemalla oppaaseen valittuja valokuvia päädyimme siniseen väriin, koska katsoimme sen muodostavan paremman kokonaisuuden valokuvissa esiintyvien värien kanssa. Valitsimme taustaväriksi vaalean sävyisen sinisen, jotta väritään mustat tekstiosuudet erottuisivat siitä riittävän hyvin. Pesonen ja Tarvainen (2003, 57) kehottavatkin kiinnittämään huomiota siihen, että taustaväri ja tekstin väli muodostuisi riittävän suuri kontrasti, jotta teksti erottuu taustastaan ja on näin ollen helposti luettavissa. Lisäsimme jokaiselle sivulle ohuet vaalean harmaat kehukset, jotka rajaavat tekstiosiot sisäänsä ja tuovat näin oppaaseen ryhdikkyyttä.

Halusimme tehdä oppaastamme ulkoasultaan selkeän, mutta kuitenkin sellaisen joka herättää lukijan mielenkiinnon. Parkkunen ym. (2001, 15) toteavatkin, että oppaan esitystavan tulee olla mah-

dollisimman selkeä ja tähän vaikuttaa esimerkiksi kirjasintyyppi ja -koko, tekstin asettelu, kontrastit, värien käyttö sekä havainnollistava kuvitus. Yksinkertainen ja selkeä kirjasintyyppi yhdistettynä riittävään kirjasinkokoon lisäävät oppaan helppolukuisuutta sekä käytettävyyttä. Lisäksi oppaan selkeyttä voi korostaa kiinnittämällä huomioita tekstin jaotteluun sekä aseteltuun. (Kyngäs ym. 2007, 125–126; Parkkunen ym. 2001, 15.)

Tekstin asetteluun kannattaa kiinnittää huomioita, sillä se vaikuttaa sisällön selkeyteen. Otsikoinnilla ja kappalejaolla tekstiin saadaan selkeyttä sekä väljyyttä, jolloin tekstin luettavuus paranee ja lukijan on helpompi hahmottaa tekstin pääkohdat sekä keskeiset asiat. (Torkkola, Heikkinen ja Tiainen 2002, 39–40.) Erilaisilla ulkoasullisilla keinoilla, kuten tekstin lihavoinnilla ja kirjasinkoon suurentamisella voidaan korostaa tekstin pääkohtia ja saada keskeiset asiat erottumaan muusta tekstistä, jolloin lukija voi saada jo pelkästään silmäilemällä käsityksen tekstin keskeisestä sisällöstä. (Kyngäs ym. 2007, 127; Parkkunen ym. 2001, 15–17.) Yhtenä laatuksiteerinämme oli käytettävyys, joten päädyimme käyttämään oppaassa helposti ymmärrettäviä otsikoita, jotka erottuvat muusta tekstistä selkeästi. Halusimme, että opasta on helppo selailla ja lukijan kannalta olennaisimmat pääkohdat on helposti havaittavissa.

Tekstin luettavuuteen vaikuttaa paljon kirjasintyyppin sekä -koon valinta ja näiden valitsemisessa onnistuminen tekee tekstin lukemisesta miellyttävää ja helppoa (Loiri ja Juholin 2002, 32). Pesonen ja Tarvainen (2003, 29–30) suosittelevat oppaassa käytettävän kirjasintyyppiä, jonka kirjaimet eroavat selkeästi toisistaan, ovat päätteellisiä ja muodoltaan selkeitä. Edellä mainittujen kriteerien pohjalta valikoimme oppaan kirjasintyypiksi Times New Roman -kirjasintyyppin, jota käytimme niin oppaan otsikoissa kuin tekstiosuuksissa. Tekstiosuuksissa käytimme kirjasinkokoa 12 ja otsikoissa kokoa 16, jotta lukijan olisi helpompi erottaa otsikot itse tekstiosuuksista.

Oppaassa käytettävien kuvien tehtävänä on tekstissä olevien asioiden selventäminen ja selittäminen, mutta niiden tarkoitus on myös jäsentää oppaan kokonaisilmettä eli niiden avulla voidaan jakaa opasta erillisin osioihin (Loiri ja Juholin 2002, 53). Käytimme oppaassamme tarkoin valittuja kuvia, jotka tukevat tekstiä sekä tuovat leikkien ja arjentoimintojen ideat selkeästi esille. Käyttämämme kuvat myös rytmittävät opasta ja jakavat siinä esitellyt leikit ja arjentoiminnot selkeästi viiteen erilliseen osioon, joita ovat hyppiminen, kiipeäminen, työntäminen, vetäminen sekä kantaminen. Lukija voi päätellä pelkkiä kuvia katselemalla, että mistä osiosta kullakin sivulla on kyse. Päädyimme lisäämään kuvien ympärille ohuet, vaalean harmaat kehukset, jotta kuvan ja taustan välinen raja ei olisi niin voimakas.

Selkeitä ja havainnollistavia kuvia käytettäessä on myös kiinnitettävä huomiota kuvateksteihin. Kuva-tekstien avulla nimetään kuva sekä niillä ohjataan lukijaa kuvan tarkastelussa ja tämän vuoksi kuvatekstiä tulisi miettiä harkiten. Lukiessaan kuvatekstin, lukijan tulisi saada sen perusteella kuvasta selville jotain sellaista, mitä hän ei voi kuvasta suoranaisesti nähdä. (Heikkinen ym. 2002, 40.) Laatiessamme kuvateksteillä pyrimme kertomaan lukijalle, kuinka oppaassa esitellyt toiminnot vaikuttavat lapsen asento- ja liikeaistiin. Opasta laatiessamme pyrimme pitämään kuvatekstit melko lyhyinä, jotta kuvat eivät jäisi pitkien tekstiosuuksien varjoon.

5.3 Oppaan viimeistely ja käyttöönotto

Lähetimme ensimmäisen version oppaasta arvioitavaksi Kuopion terveyskeskuksen kuntoutuksen apulaisosastonhoitajalle, joka on koulutukseltaan toimintaterapeutti ja kahdelle lasten fysioterapeutille sekä viidelle ystäväperheellemme kesäkuun 2013 alussa. Lähetimme saatekirjeen (liite 1), oppaan (liite 4) sekä arviointilomakkeen (liite 2) sähköisenä versiona arvioijille. Pyysimme toimittamaan palautteet oppaasta heinäkuun 2013 alkuun mennessä. Saimme palautetta kaikilta arviointiin osallistuneilta ja jokainen arviointilomake oli huolella täytetty ja arvioijat olivat tuoneet omat mielipiteensä reilusti esille. Palautteista näkyi, kuinka erilaisista näkökulmista asioita oli tarkasteltu, vanhemmat olivat kiinnittäneet huomion lähinnä oppaan ulkoasuun, kun taas terapeutit enemmän sisältöön.

Vanhempien palautteen mukaan oppaan ulkoasu herätti heissä mielenkiintoa ja oppaan teksti oli ymmärrettävää sekä kuvat havainnollistavia. Heidän mielestään kuvat ja kuvatekstit olivat yhteensouvia sekä leikit helposti toteutettavia. Vanhemmat toivoivat kuitenkin, että oppaassa olevat tekstit erottuisivat paremmin taustasta ja ehdotuksena tulikin, että tekstit sijoitettaisiin erillisiin laatikoihin ja teoriaosuuteen lisättäisiin väliotsikoita jaksottamaan tekstiä. Vanhemmat kokivat oppaan tarpeelliseksi ja sen herättävän heissä ideoita ja ajatuksia siitä, mitä kaikkea lapsen kanssa voikaan tehdä kotona ilman suurempia välinehankintoja. Tässä poimintoja vanhempien palautteista:

”Tällanen olis ollu hyvä mulle, kun sain ensimmäisen lapseni ja olin aika nuori. En antanu sen tehdä mitään, ettei vaan sattuis mitään.”

”Leikit on helposti toteutettavia, kaikki tarvittavat välineet löytyvät kotoa.”

”Opas oli niin kiinnostava, että se tuntui loppuvan kesken. Olisin kaivannut jopa lisää vinkkejä, mitä voi helposti tehdä kotona yhdessä lapsen kanssa.”

Terapeutit pitivät oppaan ulkoasua selkeänä ja heidän mielestään kuvat tukivat kirjoitettua sisältöä. Teoriatieto oli heidän mielestään kuvattu ymmärrettävästi ja konkreettisesti, joskin muutama kohta oli heidän mielestään liian teoreettinen. Heidän mielestään kuvat olivat erittäin onnistuneita ja ne havainnollistivat toimintoja hyvin. Terapeutit toivoivat kuitenkin leikkien ja toimintojen yhteyteen liitettävän leikkiesimerkkejä virittämään vanhempia ideoimaan yhteistä tekemistä lapsen kanssa. Seuraavana poimintoja terapeuttien palautteista:

”Kuvat ovat kerrassaan loistavia, olette onnistuneet erinomaisesti.”

”Kuvatekstit hyviä, kuvat tukevat kirjoitettua sisältöä. Asettelu selkeä. Asioita kuvattu ymmärrettävästi ja konkreettisesti.”

”Leikkeihin ei tarvitse hankkia erityisiä välineitä, helppo soveltaa kaikkien kodeissa ja ympäristöissä.”

Saamamme palautteen myötä muokkasimme kirjasintyyliä, tekstin asettelua ja joitakin tekstin kohtia ymmärrettävimmiksi, kuten korvasimme työntilaajan toiveesta sanan motorinen kehitys liikunnallisella kehityksellä. Lisäksi muokkasimme alku- ja loppusanojen tekstirakennetta sekä tekstin muodon niin, että se kohdistuu enemmän vanhemmille. Toimme oppaaseen lisää selkeyttä sijoittamalla tekstit kevyesti tummennettuihin laatikoihin ja sijoittelemalla ne kuvien kanssa yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Lisäsimme myös leikkivinkkejä, joita vanhemmat voivat hyödyntää oppaassa olevien toimintojen yhteydessä. Muutimme oppaassa käytetyn Times New Roman -kirjasimen Arial Black -fontiksi. Otsikoissa käytimme kirjasin kokoa 18, joka on aikaisempaa suurempi ja tekstiosuoksien kirjasinkoon säilytimme ennallaan, eli käytimme kirjasinkokoa 12. Päädyimme kirjasimen tyylin vaihtoon, koska Times New Roman -kirjasin antoi oppaastamme vanhahkon ja teoreettisen kuvan. Valitsemamme Arial Black -kirjasin on tekstinä helppolukuisempaa sen selkeärajaisuuden ja ilmavuuden vuoksi.

Teimme myös muutoksia tekstin ja kuvien asetteluun sekä lisäsimme 1,5–3-vuotiaan liikunnallinen kehitys -osioon väliotsikoita lisäämään selkeyttä ja tämä lisäys toikin tähän osioon lisää väljyyttä ja järjestelmällisyyttä. Näin lukijan on helpompi hahmottaa lapsen motorisessa kehityksessä tapahtuvat muutokset eri ikäkausien välillä. Tekstiosuoksien sijoittaminen eri sävyisiin laatikoihin toi oppaaseen lisää ryhtiä ja tekstiosiot erottuvat näin paremmin taustasta. Vaihdoin oppaan taustaväriin vaalean harmaaksi, sillä huomasimme oppaita tulostaessa eri tulostimilla, että sininen taustaväri oli tulostimesta riippuen hyvin tumma. Tämä muutos toi oppaaseen raikkautta ja taustan, kuvien sekä tekstiosoiden välille muodostuvien kontrastien ansiosta kuvat pääsivät entistä enemmän esille. Loppujen lopuksi työn tilaaja voi itse päättää oppaan taustaväriin, sillä heillä on oppaan muokkauslupa.

Muokkasimme oppaan kansikuvaa suuremmaksi ja muodoltaan tavallisesta suorakulmiosta poikkeavaksi, jotta oppaan kansilehti herättäisi lukijan mielenkiinnon. Suurensimme ja muokkasimme myös oppaan lopussa olevan kuvan muotoa, jotta se on yhtenäinen kansikuvan kanssa. Lisäsimme oppaaseen sisällysluettelon tuomaan selkeyttä ja helpottamaan lukijaa tarvittavan tiedon löytämisessä. Lisäksi laitoimme takakanteen Kuopion kaupungin ja Savonia ammattikorkeakoulun logot sekä nimemme ja päivämäärän, jolloin opas on päivitetty. Lisäsimme takakanteen myös internet -osoitteen, josta opinnäytetyömme kokonaisuudessaan löytyy, jotta aiheesta kiinnostuneet oppaan käyttäjät voivat etsiä lisätietoa aiheesta.

5.4 Oppaan onnistuminen ja käytettävyys

Työntilaajalta saadun palautteen perusteella työntilaaja on tuotokseemme erittäin tyytyväinen. Tavoitteenamme oli luoda kattava opas vanhemmille tukemaan lapsen kehitystä, ja saamamme palautteen myötä, voimme todeta, että olemme saavuttaneet tavoitteemme. Opas on käytännönläheinen ja mielenkiintoa herättävä kokonaisuus ja uskomme sen olevan toimiva työkalu fysioterapeuteille ja siitä olevan hyötyä lasten fysioterapian osa-alueella.

Oppaassa oleva asiasisältö on luotettavaa sekä paikkansapitävää, sillä oppaassa olevat tekstiosiot perustuvat ajan tasalla olevaan ja luotettavista lähteistä hankittuun tietoon. Lisäksi oppaassa olevat leikit ja arjentoiminnot ovat tutkimustiedon perusteella valikoituja. Oppaassa olevat tekstiosuudet si-

sältävät asian kannalta olennaisimman tiedon, joka on tiivistetty lukijalle lyhyiksi ja ytimekkäiksi tietopaketeiksi. Pyrimme pitämään oppaan alussa olevat teorialiedot sivun mittaisina osioina, jotta lukija pystyisi muodostamaan niistä selkeän kokonaiskuvan itselleen.

Ystävaperheiltämme sekä työntilaaajalta saamamme palautteen perusteella opas on mielenkiinnon herättävä ja selkeä kokonaisuus, joka on kieliasultaan helppolukuinen ja asiat on esitetty ymmärrettävästi. Oppaan helppolukuisuus nousee tällaisessa vanhemmille suunnatussa oppaassa avainasemaan. Oppaan tullessa vanhempien käyttöön, tekstin tulee olla kirjoitettu kansankielellä ja opasta työsteessämme pohdimmekin useaan otteeseen, kuinka saamme selvennettyä asento- ja liikeaistia niin, että aiheeseen perehtymätönkin ymmärtää mitä sillä tarkoitetaan.

Olemme tyytyväisiä sekä oppaan ulkoasuun että sisältöön. Työntilaaaja, ystävaperheemme, ohjaava opettajamme sekä luokkatoverimme ovat antaneet positiivista palautetta erityisesti oppaassa olevista kuvista, jotka palvelevat tarkoitusta innostaen lukijaa kokeilemaan oppaan leikkejä ja arjentoimintoja kotona. Oppaaseen valikoiduissa kuvista näkyy lasten ja vanhempien yhdessä toimiminen ja sen aikaansaama ilo niin lapsissa, kuin vanhemmissakin, mikä varmasti innostaa ja kannustaa opasta lukevia vanhempia tällaiseen toimintaan. Oppaassa olevat kuvat ovat pääosassa leikkejä ja toimintoja havainnollistamassa ja kuvien yhteyteen sijoitetut tekstilaatikot tarjoavat vanhemmille lisätietoa kustakin toiminnosta. Toivomme, että jokaisen vanhemman olisi helppo lähteä kokeilemaan näitä leikkejä ja arjentoimintoja yhdessä lapsen kanssa sekä ideoimaan itse lisää yhteistä tekemistä.

Oppaan käytettävyyks on meille muiden laatukriteerien ohella tärkeä asia. Tekemäämme opasta on helppo muokata tarvetta vastaavaksi, joten sen monikäyttöisyys korostuu. Työntilaaajalle jää oikeus muokata opasta sekä käyttää valokuvia vastaavanlaisessa oppaassa, joten sen käyttömahdollisuudet ovat laajat. Oppaaseen on mahdollista lisätä proprioseptiikkaa kehittäviä leikkejä ja arjentoimintoja tai teorialietoa tarpeen vaatiessa.

6 POHDINTA

6.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Hyvin tehtynä opinnäytetyö osoittaa laatijansa kypsyyttä ja hyödyntää toisia tutkimuksen tekijöitä antamalla heille tutkittavaan aiheeseen ideoita ja näkökulmia. Raportin kirjoittamiseen tulee varata riittävästi aikaa, jotta asioita ehtii prosessoida rauhassa ja lukemiseen voi keskittyä pidemmällä aikavälillä. Kirjoittamisprosessin eri vaiheissa tulee koko ajan pitää mielessä työn tavoitteet, tarkoitus sekä rajaukset ja tietoperusta. (Vilka ja Airaksinen 2003, 67, 69.) Vilkan ja Airaksisen (2003, 67) mukaan laadukas raportti syntyy vaiheittain, ikään kuin hitaasti kypsyen, kuin hyvä viini. Aloitimme raportin kirjoittamisen hyvissä ajoin, jo alkukeväällä 2013, joten olemme pystyneet pitämään taukoja kirjoittamisessa ja saaneet uusia näkökulmia tuotettavaan tekstiin. Taukojen pitämisen myötä olemme pystyneet ottamaan etäisyyttä kirjoittamisprosessiin ja näin vähentämään omalle tekstillä sokeutumista.

Projektin arvioinnissa keskitytään projektin suunnitelman, tarkoituksen ja tavoitteen määrittelyn sekä tavoitteen toteutumisen arviointiin. Projektin arvioinnissa pohditaan myös projektityöskentelyn sujuvuutta. (Karlsson ja Marttala 2001, 98–99.) Löw (2002, 107–108) toteaa, että loppuarvioinnissa on hyvä pohtia seuraavia asioita: saavutettiinkö tavoitteet, mikä onnistui hyvin ja mikä huonommin, pitikö aikataulu, onko dokumentaatio riittävän hyvä, kuinka yhteistyö sujui projektin sisällä ja ulkopuolella sekä täyttyikö toimeksiantajan vaatimukset? Olemme arvioineet toimintaamme koko prosessin ajan ja pyrkineet arvioimaan tuottamaamme tekstiä kriittisesti. Olemme pitäneet mielessämme omat tavoitteemme, mitä opinnäytetyöprosessilta vaadimme ja millaiseen lopputulokseen tähtäämme.

Savonia-ammattikorkeakoulu (2010) on määrittänyt opinnäytetyön prosessitavoitteikseen vastuun ymmärtämisen ammatillisesta kehittymisestä ja ammattialansa kehittamisestä sekä tutkimuseettisten ohjeiden noudattamisen. Opinnäytetyön tehtyään opiskelija osaa tehdä selvityksiä ja kartoituksia laatiakseen työsuunnitelman, hankkia tietoa ja koota sen järjestelmällisesti sekä ilmaista näistä muodostuneen tulkintakokonaisuuden sekä kirjallisesti, että tuotoksena. Opiskelija osaa käyttää näyttöön perustuvaa tietoa opinnäytetyöprosessissaan ja perustella valintojaan julkisesti sekä markkinoida asiantuntijuuttaan opinnäytetyön avulla. (Savonia-ammattikorkeakoulu 2010.) Opinnäytetyötä tehdessämme olemme päässeet toteuttamaan kaikkia edellä mainittuja asioita. Tämän kirjallisen opinnäytetyöraportin työstäminen johdonmukaisesti ja järjestelmällisesti etenevään muotoon vaati yllättävän paljon aikaa ja ehdimme muokata työmme asiakokonaisuuksia ja niiden järjestystä useaan otteeseen saadaksemme työstä kattavan kokonaisuuden. Opinnäytetyöprosessin aikana harjaan- nuimme tieteellisen tekstin kirjoittamisen lisäksi tieteellisten tekstien sekä tutkimusten lukemisessa, kuten Savonia-ammattikorkeakoulu (2010) edellyttääkin prosessitavoitteissaan.

Vilka ja Airaksinen (2003, 155) toteavat, että tavoitteiden saavuttaminen on toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnin kannalta tärkein asia. Opinnäytetyömme tavoitteena oli tukea vanhempia ja antaa heille keinoja lapsen kuntoutukseen proprioseptiikkaa kehittävien leikkien avulla. Tarkoituksena oli,

että opas voidaan antaa lapsen vanhemmille kotiin tarjoamaan vinkkejä, kuinka osallistua oman lapsen kuntoutukseen. Oppaaseen valitsemamme viisi erilaista proprioseptiikkaa kehittävää toimintoa ovat kaikki helposti kotona toteutettavia ja niiden avulla perhe saadaan osallistettua lapsen kuntoutukseen ja lapsen kehityksen tukemiseen. Saamamme palautteen perusteella voimme todeta saavuttaneemme tavoitteemme. Olemme luoneet työvälineen, jonka avulla vanhempia voidaan tukea ja opastaa arjessa yhdessä toimimiseen. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme myös syventäneet sekä laajentaneet osaamistamme lasten fysioterapian osa-alueella. Lisäksi olemme sisäistäneet kuntouttavan arjen merkityksen lapsen kuntoutuksessa.

Leppälän (2011, 37) mukaan yhtenä projektin tärkeimpänä onnistumiskriteerinä voidaan pitää sitä, että projektin tulos täyttää asiakkaan vaatimukset. Työntilaajamme on tyytyväinen tekemäämme oppaaseen ja kokee sen tärkeänä tulevaisuuden työkaluna, mikä on meille tärkeä asia tässä prosessissamme. On ollut kiehtovaa olla luomassa opasta, joka tulevaisuudessa tulee käyttöön lasten fysioterapian osa-alueella. Airaksisen ja Vilkan (2003, 159) mukaan opinnäytetyön tarkoituksena on toimia käytännöllisen taidon sekä teoreettisen tiedon yhdistämistaidon osoituksena niin, että työstä on hyötyä ammattialan ihmisille.

Opinnäytetyöprosessimme etenemisen kannalta yksi keskeinen asia oli molempien mielenkiinto aiheetta kohtaan ja se motivoikin meitä prosessin edetessä. Opinnäytetyöprosessin suunnittelu ja sen läpi vieminen opetti meille aikatauluttamista. Pysyimmekin melko hyvin laatimassamme aikataulussa, johon vaikutti varmasti meidän molempien mielenkiinto aiheetta kohtaan sekä vahva sitoutuminen opinnäytetyöprosessiin ja työskentelymotivaatio. Opinnäytetyöprosessin läpivieminen on kehittänyt organisointikykyämme sekä ajanhallintataitojamme, sillä olemme tehneet työtämme koko ajan muiden opintojen ohella. Olemme oppineet jakamaan tietoa toistemme kanssa sekä keskustelemaan asioista kriittisestikin kirjoittamisprosessin aikana. Työskentelymme on ollut miellyttävää ja yhteistyömme on sujunut jouhevasti.

Vaikka prosessi etenikin pääsääntöisesti sujuvasti eteenpäin, niin välillä jo työsuunnitelmassamme mainitsemat heikkouksemme aiheuttivat päänsäryä. Yhdeksi heikkoudeksi nostimme tutkimustiedon etsimisen, joka oli ajoittain yllättävän hankalaa, sillä suoranaisesti meidän aiheeseen liittyvää tutkimustietoa oli hyvin vähän saatavilla. Kävimme paljon erityyppisiä tutkimuksia läpi ja jouduimme poimimaan ikään kuin osasen sieltä ja osasen täältä saadaksemme riittävästi näyttöön perustuvaa tietoa työmme tueksi. Tutkimustiedon etsimistä hankaloitti myös heikkohko englannin kielitaitomme, joten löytämiemme tutkimusten kääntämiseen meni yllättävän paljon aikaa. Lisäksi oppaan taittamisesta meillä kummallakaan ei ollut aikaisempaa kokemusta, mutta työntilaajan ja ystäväperheidemme palautteen perusteella saimme koottua varsin toimivan oppaan, johon olemme todella tyytyväisiä.

Yhteistyömme työntilaajan kanssa oli koko prosessin ajan sujuvaa ja saimme heiltä riittävän tuen prosessin läpiviemiseksi. Erityisesti heidän antama palautteensa oppaan ulkoasusta sekä sisällöstä olivat erittäin hyödyllisiä ja tarpeellisia. Palautteessaan he toivat omat toiveensa sekä kehitettävät asiat reilusti esille ja heidän positiivinen palaute motivoi meitä oppaan toisen version suunnittelussa erit-

täin paljon. Heiltä saamamme lämminhenkinen palaute siitä, kuinka tärkeää työtä olemme tehneet luodessamme tämän kattavan ja innostavan oppaan, lisäsi innostustamme opinnäytetyöprosessin loppuun viemiseen. Oppaan lopullisen version valmistuttua saimme kokea suurta onnistumisen iloa, sillä opas täytti sille asetetut vaatimukset ja kriteerit.

Janhonen ja Vanhanen-Nuutinen (2004, 46) näkevät opiskelijoiden yhdessä toteuttamien projektien olevan yhteistoiminnallista oppimista, jolloin pystytään hyödyntämään erilaisia näkökulmia. Yhteistoiminnallinen oppiminen vaatii opiskelijoilta positiivista riippuvaisuutta toisiinsa sekä onnistunutta vuorovaikutusta opiskelijoiden kesken. Yhteiseen tavoitteeseen pyrkiminen lisää positiivista riippuvuutta. Yhteiseen tavoitteeseen pääseminen edellyttää opiskelijoilta tasavertaista vastuunkantamista sekä tietoisuutta siitä, ettei yhteistä tavoitetta voi saavuttaa yksin. (Janhonen ja Vanhanen-Nuutinen 2004, 46.) Koko opinnäytetyöprosessin aikana keskinäinen yhteistyömme toimi hienosti, koska olimme molemmat yhtä sitoutuneita projektia kohtaan. Tämän vuoksi emme jakaneet opinnäytetyön tekemistä kummallekin omiin osioihin, vaan teimme koko työn yhdessä ongelmia ratkaisten. Meidän välinen toimiva ja tuottelias yhteistyö on varmasti yksi tärkeä tekijä tämän opinnäytetyöprosessin läpiviemisessä sekä sen onnistumisessa.

6.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012, 6) korostaa julkaisussaan hyvää tieteellistä käytäntöä, minkä keskeisiä lähtökohtia ovat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. Lähtökohtana on, että tutkimukseen sovelletaan tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä sekä kunnioitetaan muiden tutkijoiden tekemää työtä. Tarvittavat tutkimusluvut hankitaan ja tutkimushankkeessa sovitaan ennen aloittamista kaikkien osapuolten oikeudet, vastuut ja velvollisuudet sekä aineistoja koskevat asiat. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Suomen fysioterapeutit (2010) ovat laatineet fysioterapeutin eettiset ohjeet, joiden tarkoituksena on auttaa valintojen tekemisessä, oman toiminnan ohjaamisessa ja arvioimisessa sekä oman toiminnan perustelemissa. Suomen Fysioterapeuttien (2010) laatimat eettiset ohjeet toimivat perustana arvioidessamme omaa toimintaamme ja työskentelyämme sekä miettiessämme perusteluja toiminnallemme ja ohjailivat meitä valintojen tekemisessä. Työstäessämme opinnäytetyötämme pyrimme toimimaan näiden eettisten ohjeiden sekä hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Laadimme esimerkiksi valokuvattavien perheiden kanssa kirjallisen valokuvauslupasopimuksen (liite 4), joka pitää sisällään tiedot valokuvien käyttötarkoituksesta, henkilötietojen salassa pysymisestä ja valokuvien jatkokäytöstä.

Pyrimme käyttämään työssämme asianmukaista eli näyttöön perustuvaa ja ajan tasalla olevaa lähdemateriaalia, kuten Suomen Fysioterapeutit (2010) korostavat eettisissä ohjeissaan. Pyrimme lähdemateriaalia käyttäessämme toimimaan myös Suomen Akatemian (2003, 5–6) tutkimuseettisten ohjeiden mukaisesti, joissa kehoitetaan ottamaan huomioon muiden tutkijoiden tekemä työ ja saavu-

tukset kunnioittaen heidän tekemää tutkimustyötä antamalla heille kuuluva arvostus. Kuten aikaisemmin mainitsimme, suoranaisesti opinnäytetyömme aiheeseen liittyviä tutkimuksia on tehty niukasti ja tutkimusten näytöntasot ovat matalia ja jouduimme keräämään näyttöön perustuvaa tietoa monista eri tutkimuksista tietoa yhdistellen. Käyttämämme tutkimukset olivat ei-satunnaistettuja kokeellisia tutkimuksia sekä asiantuntijalausuntoja, joten varmuusasteeltaan tutkimusten yhteisnäyttö voidaan todeta olevan kohtalaista ja niukkaa. Tutkimukset ovat kuitenkin antaneet samansuuntaisia tuloksia siitä, että lapsen proprioseptiikkaa voidaan kehittää vetämistä, työntämistä, kiipeämistä, kantamista sekä hyppimistä sisältävillä leikeillä. Suomen Akatemian (2003, 6) tutkimuseettiset ohjeet korostavat myös toimimista hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti eli opinnäytetyömme on huolellisesti suunniteltu, toteutettu sekä raportoitu yksityiskohtaisesti sille asetettujen vaatimusten mukaisesti.

Suomen Fysioterapeuttien (2010) mukaan fysioterapeutin tehtävänä on toimia kansalaisten terveyden, toiminta- ja työkyvyn edistämiseksi sekä ylläpitämiseksi ja sairauksien ehkäisemiseksi. Fysioterapeutin tulisi tukea omalla toiminnallaan erilaisia kuntoutujia heidän erilaisissa elämäntilanteissa. Tämä vaatii terapeutilta taitoa löytää yhdessä asiakkaansa kanssa asiakkaan keskeiset voimavarat ja hyödyntää niitä tehokkaasti elämänlaadun kohentamiseksi. (Suomen fysioterapeutit). Fysioterapeutin eettisissä ohjeissa (2010) määritellään myös, että fysioterapeutti toimii tiiviissä yhteistyössä myös kuntoutujan läheisten kanssa, ja opinnäytetyössämme korostammekin vanhempien ja perheen osallistamista lapsen kuntoutukseen. Opinnäytetyön tilaajallemme oli tärkeää, että oppaan kautta välittyisi lukijalle perheiden arki sekä vanhempien ja lasten yhteistoiminta.

Fysioterapeutin tulee toimia työssään myös oikeudenmukaisesti ja kohdata jokainen asiakas tasavertaisesti (Suomen fysioterapeutit 2010). Pyrimme ottamaan tämän seikan huomioon valikoidessamme oppaassa olevia leikkejä ja arjentoimintoja. Meille ja työntilajalle oli ensiarvoisen tärkeää, että leikit ja arjentoiminnot olisivat helposti toteutettavia ja niissä hyödynnettäisiin tavallisesta kodista löytyviä välineitä niin, etteivät perheet joutuisi tekemään ylimääräisiä hankintoja toteuttaakseen leikkejä.

6.3 Ammatillinen kasvu ja kehittyminen

Opetusministeriön (2006, 15) laatimassa julkaisussa sanotaan, että terveysalan ammattikorkeakoulutuksesta valmistuvalta edellytetään motivoituneisuutta itsensä kehittämiseen, jatkuvaan kouluttautumiseen sekä ammattitaidon ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Olemme molemmat motivoituneita oppimaan uutta ja opinnäytetyömme myötä pääsimme ottamaan askeleen syvemmälle lasten fysioterapian osa-alueella. Etsiessämme tietoa ja paneuduttuamme lapsen motoriseen kehitykseen sekä leikin ja proprioseptiikan kehittämiseen, syvensimme osaamistamme ja kehitimme asiantuntijuuttamme tällä saralla. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme harjaantuneet tieteellisten tekstien lukemisessa ja niiden arvioinnissa. Lisäksi olemme kehittyneet kirjoittajina ja harjaantuneet yhdistämään molempien tekstiä sovittujen kirjoittamiskäytäntöjen mukaisiksi.

Opinnäytetyöprosessin tarkoituksena on kasvattaa opiskelijaa ammatillisesti sekä sen kautta opiskelija pääsee harjoittelemaan laajojen kokonaisuuksien hallintaa, yhteistyötä työelämäyhteyden kanssa,

innovatiivista kehittämistä ja oman osaamisen ilmaisemista sekä kirjallisesti että suullisesti. Opinnäytetyö viestii lukijalle ammatillisen ja persoonallisen kasvun sekä kertoo kirjoittajan ammatillisesta osaamisesta (Vilka ja Airaksinen 2003, 65, 159–160.) Vilka ja Airaksinen (2003, 17) toteavat työelämästä saadun opinnäytetyön tukevan opiskelijan ammatillista kasvua, jolloin opiskelija pääsee etsimään ratkaisua työelämälähtöiseen sekä käytännönläheiseen ongelmaan. Työntilaajallamme oli todellinen tarve tällaiselle oppaalle ja todelliseen tarpeeseen tulevan työn toteuttaminen oli meille mielekästä, sillä oppaan päätyminen käyttöön toimi hyvänä motivointikeinona prosessin läpiviemiseen.

Suomen fysioterapeuttien (2009, 9) laatimassa julkaisussa sanotaan, että oppimisprosessi, näyttöön perustuva fysioterapia sekä eettinen tietous ovat ammatillisen kehittymisen ja ammattiin kasvamisen lähtökohtia. Opinnäytetyömme aikana kävimme läpi paljon erilaista kirjallisuutta liittyen lasten fysioterapiaan ja pääsimmekin syventämään osaamistamme tällä osa-alueella. Tietotaitojemme karttumisen myötä meidän molempien innostus lasten fysioterapiaa kohtaan kasvoi entisestään sekä halu työskennellä juuri tällä alalla vahvistui. Fysioterapeutin asiantuntijuuden kehittyminen pohjautuu oppimisen tuloksena olevaan vahvaan ja koko ajan kehittyvään tietoperustaan (Suomen fysioterapeutit 2009, 9). Yhdistämme teoria- ja käytäntötietoa koko opiskeluajan ja saavutamme rikasta kokemustietoa, Suomen fysioterapeuttien (2009, 9) laatimassa raportissa painotetaankin että vahva ja monipuolinen tietoperusta on pohjana asiantuntijuudelle ja ammatin saamalle arvostukselle.

Suomen fysioterapeutit (2009, 7) toteavat fysioterapeutin asiantuntijuuden kehittymisen olevan jatkuva oppimisprosessi, jolloin aktiivinen oppiminen nousee avainasemaan. Janhonen ja Vanhanen-Nuutinen (2004, 17) korostavat, ettei asiantuntijuus ole saavutettava ominaisuus vaan sen on jatkuvaa kasvua ja kehittymistä vaativa prosessi. Yhdistelemme teoria- ja käytäntötietoa sekä opiskelujen, että työurimme ajan jatkuvassa henkilökohtaisessa oppimisprosessissamme. Nämä edellä mainitut seikat ovat pohjana asiantuntijuudelle ja ammatin saamalle arvostukselle. Elinikäinen oppiminen ja oman itsensä kehittäminen ovat pätevän fysioterapeutin tunnusmerkkejä. (Suomen fysioterapeutit 2009, 9, 15.)

6.4 Tulevaisuuden näkymät

Työntilaajamme mukaan toteuttamamme opas tulee todelliseen tarpeeseen ja heillä on sille runsaasti käyttöä. Opinnäytetyömme aihetta päättäessämme ja pohtiessamme työntilaaja tarjosi meille vaihtoehtoa tehdä opas samaisesta aiheesta vanhemmalle ikäryhmälle, 3–4-vuotiaille lapsille, mutta päädyimme kuitenkin valitsemaan ikäryhmäksi 1,5–3-vuotiaat, koska tilaajalla oli sille suurempi tarve. Tulevaisuudessa työntilaajalla on mahdollisuus muokata opasta eri ikäryhmille sopivaksi, tarpeitaan vastaavaksi. Olemme valinneet oppaaseen tutkimustiedon perusteella sellaiset toiminnot, jotka kehittävät lapsen proprioseptiikkaa ja uskomme, että työntilaajan on helppo lähteä soveltamaan sekä kehittämään näistä valitsemistamme toiminnoista haastavampia tai helpompia toimintoja eri-ikäisille lapsille. Työntilaaja mainitsikin alkupalaverissa, että tulevaisuudessa he voivat mahdollisesti hyödyntää meidän laatimaamme opasta jatkokäyttöä varten.

Aiheestamme voisi myös kehittää jatkotutkimusaiheita, kuten kuinka suuri vaikutus oppaaseen valitsemillamme leikeillä sekä toiminnoilla on 1,5–3-vuotiaan lapsen proprioseptiikan kehitykseen. Lisäksi vanhempien käyttökokemuksia oppaasta voisi selvittää. Näin työntilaaja saisi selville, kuinka paljon vanhemmat kokevat oppaasta olevan hyötyä.

Suomen fysioterapeuttien (2009, 7) tekemän julkaisun mukaan fysioterapian suuntaus on kääntynyt jatkuvasti enemmän ja enemmän ekologisen toimintamallin mukaiseksi. Ekologinen toimintamalli korostaa kuntoutujan omaa aktiivista osallistumista sekä vastuunkantamista omasta kuntoutumisesta. Toimintamallissa huomioidaan ja korostetaan kuntoutujan voimavaroja vajavuuksien sijaan. Huomio kiinnitetään omatoimiseen kuntoutukseen, jolloin arkeen sisällytetyn kuntoutuksen merkitys korostuu. Ekologisella toimintamallilla pyritään siihen, että asioihin puututaan varhaisessa vaiheessa ja mahdolliset uhat havaitaan ajoissa. Tällaisessa toimintamallissa ennaltaehkäisevän fysioterapian merkitys korostuu. (Suomen fysioterapeutit 2009, 7; STM 2004b, 25.) Uskomme, että oppaan kautta välittämä sanoma saa vanhemmat innostumaan ja ideoimaan lisää lapsen kanssa yhdessä toteutettavia leikkejä ja toimintoja. Oppaan avulla haluamme viestittää vanhemmille, kuinka suuri merkitys heillä ja heidän toiminnallaan on lapsen kuntoutumisen onnistumisen ja kehityksen tukemisen kannalta.

LÄHTEET

- AUTTI-RÄMÖ, Ilona. 2008. Lasten ja nuorten kuntoutus. Julkaisussa: RISSANEN, Paavo, KALLANRANTA, Tapani ja SUIKKANEN, Asko (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 479 - 488.
- AYRES, A. Jean. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-kustannus.
- BEE, Helen ja BOYD, Denise. 2010. The Developing Child. 12. uudistettu painos. Boston: Allyn & Bacon.
- BENSON, Jeryl D., NICKA, Meghan N. ja STERN, Perri. 2006. How Does a Child with Sensory Processing Problems Play? The Internet Journal of Allied Health Sciences and Practise [digilehti] 4 (4), 1–7. [viitattu 2013-4-16]. Saatavissa: <http://ijahsp.nova.edu/articles/vol4num4/benson.pdf>
- BLANCE, Erna Imperatore, BODISON, Stefanie, CHANG, Megan C. ja REINOSO, Gustavo. 2012. Development of the Comprehensive Observations of Proprioceptions (COP): Validity, Reliability and Factor Analysis. The American Journal of Occupational Therapy 66 (6), 691–698.
- CASE-SMITH, Jane ja KUHANECK, Heather Miller. 2008. Play Preferences of Typically Developing Children and Children With Developmental Delays Between Ages 3 and 7 Years. OTJR: Occupation, Participation and Health [digilehti] 28 (1), 19–29. [viitattu 2013-3-17]. Saatavissa: <http://www.creativityinstitute.com/earlychildhooddevelopment-childrenandplay.aspx>
- CHAMBERS, Mary ja SUGDEN, David. 2006. Early years movement skills. Description, Diagnosis and Intervention. London: Whurr
- DRNACH, Mark. 2008. The Clinical Practice of Pediatric Physical Therapy. From the NICU to Independent Living. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- GALLAHUE, David L. ja OZMUN, John C. 2006. Understanding motor development. Infants, children, adolescents, adults. 6. uudistettu painos. New York: McGraw-Hill.
- GALLAHUE, David L., OZMUN, John C ja GOODWAY, Jackie D. 2012. Understanding motor development. Infants, children, adolescents, adults. 7. uudistettu painos. New York: McGraw-Hill.
- HEIKKILÄ, Asta, JOKINEN, Pirkko ja NURMELA, Tiina. 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY.
- HOHMANN, Diana. 2011. Under pressure proprioception tools that work. EXPECTIONAL PARENT Magazine [digilehti] 41 (4), 35–36. [viitattu 2012-10-31]. Saatavissa: <http://web.ebscohost.com.ezproxy.savoniaamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=f2937410-d4e8-46c2-9c0a-55e97937fda5%40sessionmgr110&vid=4&hid=112>
- HEINÄMÄKI, Liisa. 2005. Varhaista tukea lapselle – työvälineenä kehittämisvalikko. Helsinki: Stakes.
- IDÄNPÄÄN-HEIKKILÄ, Ulla, OUTINEN, Maarit, NORDBLAD, Anne, PÄIVÄRINTA, Eeva ja Mäkelä, Marjukka. 2000. Laatuksiteerit. Suuntaviivoja tekijöille ja käyttäjille [verkkojulkaisu]. Aiheita-monistesarja 20/2000, Stakes. [viitattu 2013-3-20]. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75158/Aiheita20-2000.pdf?sequence=1>
- ISAACS, David. 2011. Power of Play. Journal of Paediatrics and Child Health [digilehti] 47, 761–762. [viitattu 2013-3-9]. Saatavissa: <http://web.ebscohost.com.ezproxy.savoniaamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=8a8097b4-27a6-4747-a925-c9392bf8955f%40sessionmgr110&vid=2&hid=122>
- JANHONEN, Sirpa ja VANHANEN-NUUTINEN, Liisa. 2004. Asiantuntijuuden kehittyminen sosiaali- ja terveysalalla. Julkaisussa JANHONEN, Sirpa ja VANHANEN-NUUTINEN, Liisa (toim.) Kohti asiantuntijuutta. Oppiminen ja ammatillinen kasvu sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY, 11–53.
- JÄMSÄ, Kaisa ja MANNINEN, Elsa. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

- JÄMSÄ-TASKINEN, Annukka, KURVI, Päivi ja NISSI, Tapio. 2007. Pienet lapset liikkeelle -käsikirja. Vapaa-ajankeskuksen, päivähoidon ja avohoidon yhteistyösuunnitelma. Kuopio: Kuopion kaupunki.
- KARLING, Marjo, OJANEN, Tuija, SIVEN, Tuula, VIHUNEN, Riitta ja VILEN, Marika. 2009. Lapsen aika. 12. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- KARLSSON, Åke ja MARTTALA, Anders. 2001. Projekti kirjja. Onnistuneen projektin toteuttaminen. Helsinki: Kauppakaari.
- KARVONEN, Pirkko, SIREN-TIUSANEN, Helena ja VUORINEN, Riitta. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- KATAJAMÄKI, Erja. 2009. Terveen lapsen ja nuoren kehitys, hoito ja ohjaus. Julkaisussa Koistinen, Paula, Ruuskanen, Susanna ja Surakka, Tuula (toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 52–92.
- KAUFMAN, Linda B. ja SCHILLING, Denise L. 2007. Implementation of a strength training program for a 5-year-old child with poor body awareness and developmental coordination disorder. Physical Therapy [digilehti] 87 (4), 455–467. [viitattu 2012-11-25]. Saatavissa: <http://web.ebscohost.com.ezproxy.savonia-amk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=ef704225-6a33-42e6-8da5-3b9a792501c3%40sessionmgr112&vid=5&hid=125>
- KAURANEN, Kari. 2011. Motoriikan säätely ja motoriikan oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- KOIVIKKO, Matti ja SIPARI, Salla. 2006. Lapsen ja nuoren hyvä kuntoutus. Kuopio: Vajaaliikkeisten Kunto ry.
- KOSKINIEMI, Marjaleena ja DONNER, Märta. 2004. Lapsen neurologinen kehitys ja tutkiminen. Helsinki: Kandidaattikustannus Oy.
- KRAMER, Paula ja HINOJOSA, Jim. 2010. Frames of Reference for Pediatric Occupational Therapy. 3. uudistettu painos. Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- KRANOWITZ, Carol Stock. 2003. Tahatonta tohellusta. Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- KUOPION KAUPUNKI. 2013. Fysioterapia. [viitattu 2013-9-10]. Saatavissa: <http://www.kuopio.fi/web/terveyspalvelut/fysioterapia>
- KUOPION KAUPUNKI. 2011. Varhaiskasvatussuunnitelma. Kasvattajan käsikirja. [viitattu 2013-9-3]. Saatavissa: http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCwQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.kuopio.fi%2F%2Fdocument_library%2Fget_file%3Fuuid%3D37e9416e-ebc2-4d43-b053-f9878cbce9ba%26groupId%3D12147&ei=GI0xUojmG8ye4wSn4GwCQ&usq=AFQjCNEODBxepuS5jfc07SSMBqslhK6pvA
- KYNGÄS, Helvi, KÄÄRIÄINEN, Maria, POSKIPARTA, Marita, JOHANSSON, Kirsi, HIRVONEN, Eila ja RENFORS, Timo. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.
- LAUNIAINEN, Helena ja SIPARI, Salla. 2011. Lapsen hyvä kuntoutus käytännössä. Lapsen ja nuoren hyvän kuntoutuksen toteuttaminen palveluverkostossa – projekti 2007–2011. Kuopio: Vajaaliikkeisten Kunto ry.
- LEPPÄLÄ, Kari. 2011. Projektitoiminnan musta kirja. Miten aikamme menestynein käytäntö saadaan takaisin raiteilleen. Helsinki: Readme.fi
- LINDHOLM, Marja. 2009. Lapsi, perhe ja yhteisö. Julkaisussa KOISTINEN, Paula, RUUSKANEN, Susanna ja SURAKKA, Tuula (toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 14–29.
- LOIRI, Pekka ja JUHOLIN, Elisa. Huom! Visuaalisen viestinnän käsikirja. Helsinki: Inforviestintä Oy.

- LÖÖW, Monica. 2002. Onnistunut projekti. Projektijohtamisen ja -suunnitelun käsikirja. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- MAGILL, Richard A. 2001. Motor Learning. Concepts and Applications. 6. uudistettu painos. New York: McGraw-Hill.
- MILLER KUHANECK, Heather, SPITZER, Susan L. ja MILLER, Elissa. 2010. Activity analysis, creativity and playfulness in pediatric occupational therapy. Making play just right. Sudbury: Jones and Bartlett Publishers.
- MLL, Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2009a. Miten lapsi kasvaa ja kehittyy? [viitattu 28.3.2013]. Saatavissa: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/
- MLL, Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2009b. Varhaisten kokemusten vaikutus aivojen kehitykseen. [viitattu 2013-6-1]. Saatavissa: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/lapsen_ja_vanhemman_varhainen_vu/varhaiset_kokemukset_ja_aivojen/
- NIEMINEN, Pirkko ja KORPELA, Raija. 2004. Leikitarkkailu. Käsikirja lapsen toiminnallisen kehityksen arvioimiseksi. Psykologipalveluiden kehittämissyksikön julkaisuja 4/2004. Tampere: Tampereen Yliopisto. Psykologian laitos.
- NURMIRANTA, Hanna, LEPPÄMÄKI, Päivi ja HORPPU, Sari. 2009. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- OPETUSMINISTERIÖ. 2006. Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon. Koulutuksesta valmistuvien ammatillinen osaaminen, keskeiset opinnot ja vähimmäisopinnot [verkkajulkaisu]. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2006:24. [viitattu 2013-9-1]. Saatavissa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2006/liitteet/tr24.pdf>
- PARKKUNEN, Niina, VERTIO, Harri ja KOSKINEN-OLLONQVIST, Pirjo. 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Helsinki: Terveiden edistämisen keskus.
- PELIN, Risto. 2009. Projektihallinnan käsikirja. 6. uudistettu painos. Helsinki: Projektijohtaminen Oy Risto Pelin.
- PESONEN, Soili ja TARVAINEN, Juha. 2003. Julkaisun tekeminen. Jyväskylä: Docendo Finland Oy.
- POHJOLA, Kirsi. 2005. Perhe ja lapsen perhe. Teoksessa Reijonen, Mikko (toim.) Voimaa perhetyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus, 43–60.
- RANTALA, Anja. 2002. Perhekeskeisyys – puhetta vai todellisuutta? Työntekijöiden käsitykset yhteistyöstä erityistä tukea tarvitsevan lapsen perheen kanssa. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä studies in education, psychology and social research, 0075-4625; 198. Väitöskirja. Sijainti: Kuopio: Savonia-ammattikorkeakoulu. Sairaalakadun kampus. Kirjasto.
- ROUVINEN-WILENIUS, Päivi. 2008. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto. Kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi [verkkajulkaisu]. Terveiden edistämisen keskus. [viitattu 2013-5-12]. Saatavissa: http://www.researchgate.net/publication/232569631_Tavoitteena_hyv_ja_hydyllinen_terveysaineisto
- RUUSKA, Kai. 2006. Terveidenhuollon projektinhallinta. Mallit, työkalut, ihmiset. Helsinki: Talentum.
- SALPA, Pirjo. 2007. Lapsen liikkumisen kehitys. Ensimmäinen ikävuosi. Helsinki: Tammi.
- SALPA, Pirjo ja AUTTI-RÄMÖ, Ilona. 2010. Lapsen ensimmäinen vuosi. Kehitys ei etene odotetusti, mitä tehdä? Helsinki: Tammi.
- SANTROCK, John W. 2010. Children. 11. uudistettu painos. New York: McGraw-Hill.
- SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU. 2010. Opetussuunnitelma. Fysioterapian koulutusohjelma. [viitattu 2013-8-20]. Saatavissa: <http://portal.savonia.fi/amk/fi/opiskelijalle/opetussuunnitelmat?yks=KS&konr=2404>

- SHERIDAN, Mary D. 2011. Play in Early Childhood. From Birth to Six Years. 3. uudistettu painos. New York: Routledge.
- SHUMWAY-COOK, Anne ja WOOLLACOTT, Marjorie. 2007. Motor Control. Translating Research into Clinical Practice. 3. uudistettu painos. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- SILLANPÄÄ, Matti. 2004. Kehitysneurologinen tutkiminen. Julkaisussa: HERRGÅRD, Eila, IIVANAINEN, Matti, KOIVIKKO, Matti, RANTALA, Heikki ja SILLANPÄÄ, Matti (toim.) Lastenneurologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 35–65.
- SIPARI, Salla. 2008. Kuntouttava arki lapsen tueksi. Kasvatuksen ja kuntoutuksen yhteistoiminnan rakentuminen asiantuntijoiden keskusteluissa. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä studies in education, psychology and social research, 0075-4625; 342. Väitöskirja. Sijainti: Kuopio: Savonia-ammattikorkeakoulu. Sairaalakadun kampus. Kirjasto.
- SIPARI, Salla, PIETILÄINEN, Erja ja ARIKKA, Harri. 2013. Lapsen kuntoutus ja tieteellinen tutkimus. [viitattu 2013-9-11]. Saatavissa: http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/tutkimus/tutkimuskohteita/elamankaari_ja_ikavaiheet/lapsen_kuntoutus/
- STEINDL, Stanley R., KUNZ, Marguriete K., SCHROTT-FISHER, Anneliese ja SCHOLTZ, Arne W. 2006. Effect of age and sex on maturation of sensory systems and balance control. Developmental medicine & child neurology [digilehti] 48 (6), 477–482. [viitattu 2012-11-17]. Saatavissa: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1469-8749.2006.tb01299.x/pdf>
- STM, Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004a. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille [verkkójulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:14. [viitattu 2012-11-26]. Saatavissa: <http://pre20090115.stm.fi/pr1098955086116/passthru.pdf>
- STM, Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004b. Kuntoutuksen tutkimuksen kehittämisohjelma [verkkójulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2003:19. [viitattu 2013-8-26]. Saatavissa: www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-4102.pdf
- SUOMEN AKATEMIA. Suomen Akatemian tutkimuseettiset ohjeet. 2003. [viitattu 2013-8-29]. Saatavissa: <http://www.aka.fi/Tiedostot/Tiedostot/Julkaisut/Suomen%20Akatemian%20eettiset%20ohjeet%2003.pdf>
- SUOMEN FYSIOTERAPEUTIT. 2010. Fysioterapeuttien eettiset ohjeet. [viitattu 2013-8-29]. Saatavissa: http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=58&Itemid=58
- SUOMEN FYSIOTERAPEUTIT. 2009. Fysioterapeutti muuttuvassa maailmassa. Ydinosaaminen ja valmiudet eri tehtäviin. [viitattu 2013-8-26] Saatavissa: http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&ved=0CDgQFjAC&url=http%3A%2F%2Fwww.suomenfysioterapeutit.fi%2FTiedostokirjasto%2Fharjoittelu%2FFysioterapeutti_muuttuvassa_maailmassa.pdf&ei=KoIbUtiOBcSC4ASdjIG4Cw&usq=AFQjCNGWHXCbnUPlzPot7GratkVfsblxg&vm=bv.51156542,d.bGE
- TALVITIE, Ulla, KARPPI, Sirkka-Liisa ja MANSIKKAMÄKI, Tarja. 2006. Fysioterapia. Helsinki: Edita Prima Oy.
- TERAPEIJA TERAPIAKESKUS. 2013. Mitä lasten fysioterapia on? [viitattu 2013-9-10]. Saatavissa: http://www.terapeija.fi/fysio_yleista.shtml
- TORKKOLA, Sinikka, HEIKKINEN, Helena ja TIAINEN, Sinikka. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Tammi.
- TUTKIMUSEETTINEN NEUVOTTELUKUNTA. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitleminen Suomessa. [viitattu 2013-9-1]. Saatavissa:

http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_verkkoversio040413.pdf.pdf#overlay-context=fi/ohjeet-ja-julkaisut

VEIJOLA, Arja. 2004. Matkalla moniammatilliseen perhetyöhön – lasten kuntoutuksen kehittäminen toimintatutkimuksen avulla. Oulun yliopisto. Acta Universitatis Ouluensis. Series D, Medica, 0355-3221;794. Väitöskirja. Sijainti: Kuopio: Savonia-ammattikorkeakoulu. Sairaalakadun kampus. Kirjasto.

VILKKA, Hanna ja AIRAKSINEN, Tiina. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

YACK, Ellen, SUTTON, Shirley ja AQUILLA, Paula. 2001. Leikki linkkinä lapseen. Toimintaterapiaa sensorisen integraation keinoin. Jyväskylä: PS-kustannus.

LIITE 1: SAATEKIRJE

Hei,

olemme kaksi fysioterapeuttiopiskelijaa Savonia Ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyön aiheesta 1,5 - 3 -vuotiaan lapsen proprioseptiikkaa kehittävät leikit ja arjentoiminnot – opas vanhemmille.

Opinnäytetyön tavoitteena on tukea vanhempia ja antaa keinoja lapsen kuntoutukseen proprioseptiikkaa kehittävien leikkien avulla. Tuotoksena syntyvä opas on kuvitettu ja käytännönläheinen, joka tarjoaa vinkkejä proprioseptiikkaa kehittävästä leikeistä ja arjen toiminnoista, joita voidaan toteuttaa yhdessä perheen kesken.

Toimitamme tämän saatekirjeen ohessa oppaan arviointilomakkeen, jolla kartoitamme fysioterapeuttien ja vanhempien mielipiteitä oppaassa olevista leikeistä ja arjen toiminnoista sekä oppaan ulkoasusta. Pyydämme teitä ystävällisesti vastaamaan lomakkeessa oleviin kysymyksiin. Tärkeintä on, että kerrot vapaasti mielipiteesi, joten vastausten muodolla ei ole väliä. Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä vastaajien henkilöllisyys käy ilmi opinnäytetyössämme.

Pyydämme toimittamaan arviointilomakkeen sähköpostilla 7.7.2013 mennessä. Jos sinulla on kysyttävää arviointilomakkeesta tai opinnäytetyöstämme, vastaamme kysymyksiisi mielellämme.

Vastauksesi ovat meille tärkeitä!

Laura Lukkari

Laura.E.Lukkari@edu.savonia.fi

Sallamaari Manninen

Sallamaari.E.Manninen@edu.savonia.fi

LIITE 2: ARVIOINTILOMAKE**OPPAAN ARVIOINTILOMAKE****Ulkoasu**

Onko oppaan ulkoasu kiinnostava/mielenkiintoa herättävä?

Mitä mieltä olet oppaan ulkoasusta (värit, kuvat, tekstit, asettelu jne.)?

Mitä mieltä olet kuvien ja kuvatekstien yhteensopivuudesta?

Sisältö

Mitä mieltä olet oppaan selkeydestä ja ymmärrettävyydestä?

Ovatko oppaassa olevat leikit ja toiminnot helposti toteutettavia?

Muita kommentteja ja palautetta oppaasta

KIITOS PALAUTTEESTANNE! MIELIPITEENNE OVAT TÄRKEITÄ! ☺

LIITE 3: VALOKUVAUSLUPA

**OPINNÄYTETYÖN VALOKUVAUSLUPA**

Minä _____ annan luvan kuvata lastani opinnäytetyön
tuotoksena syntyvää opasta varten. Kuvia saa käyttää Arjen Oivallukset! -oppaassa.

Työntilaajalla (Kuopion kaupunki, terveydenhuollon palvelualue, kuntoutus) on oikeus
muokata opasta ja sen sisältöä, mukaan lukien valokuvia.

Valokuvia ei saa käyttää muuhun tarkoitukseen.

Kuopiossa _____ (päiväys)

Vanhemman nimi

Allekirjoitus

Opiskelijan nimi

Allekirjoitus

Opiskelijan nimi

Allekirjoitus

LIITE 4: ARJEN OIVALLUKSET –OPAS!



ARJEN OIVALLUKSET!

**Vinkkejä arkeen
asento- ja liikeaistin kehittämiseksi**

SISÄLTÖ

ALKUSANAT	Sivu 3
-----------	--------

1,5–3-VUOTIAAN LAPSEN LIIKUNNALLINEN KEHITYS	Sivu 4
---	--------

ASENTO- JA LIIKEAISTI	Sivu 5
-----------------------	--------

ASENTO- JA LIIKEAISTIA KEHITTÄVÄT LEIKIT JA ARJENTOIMINNOT	Sivu 6
--	--------

LOPPUSANAT	Sivu 12
------------	---------

ALKUSANAT

"Missään muussa iässä ihminen ei omaksu yhtä suurta määrää uusia taitoja yhtä lyhyessä ajassa kuin ensimmäisten kolmen vuoden aikana."

Lapsi oppii ja oivaltaa kokeilemalla ja toistamalla, jolloin hän saa valmiuksia, joihin taidot myöhemmin pohjautuvat. Lapsen koti ja lähiympäristö, persoona sekä motivaatio edesauttavat uusien taitojen harjoittelua. Lapsella on suuri liikkumisen tarve ja hän harjoittelee mielellään vastaopittuja taitojaan.

Leikki on lapsen työtä, jota hän tekee täysipäiväisesti hereillä ollessaan. Leikin kautta lapsi oppii tuntemaan kehoaan ja sen liikkeitä sekä kokee iloa ja onnistumisen tunteita. Arvokkaita ovat pienetkin leikkituokiot, jotka syntyvät arjen keskellä.

Tämä opas on suunnattu vanhemmille, jotka kaipaavat vinkkejä lapsen liikunnallisen kehityksen tukemiseksi. Opas sisältää leikkejä ja arjentoimintoja, jotka kehittävät lapsen asento- ja liikeaistia. Toivomme oppaan antavan lukijalleen ideoita arkeen ja lapsen kanssa yhdessä toimimiseen. Lisäksi oppaasta voi hyötyä kaikki lasten parissa työskentelevät ammattilaiset.

1,5–3-VUOTIAAN LAPSEN

LIIKUNNALLINEN KEHITYS

Lapsen liikunnallisella kehityksellä tarkoitetaan liikkeiden kehitystä, mikä jatkuu fyysisen kasvun tavoin aikuisuuteen saakka. Lapsi oppii yksittäiset taidot tietyn ikähaitarin sisällä yleensä tietyssä järjestyksessä, kehitys ei kuitenkaan ole yksioikoista vaan siinä tapahtuu päällekkäisyyttä. Jokainen tapahtuma valmistaa seuraavalle kehityksen tasolle siirtymistä.

1+

Toisen ikävuoden aikana lapsi pitää kiipeilystä ja erilaisten esineiden ja asioiden tutkimisesta. Tässä iässä lapsi harjoittelee tasapainoilua ja lapsi suoriutuu porraskävelystä tasaaskelin pienen avun turvin. Lapsi hyppää tasajalkaa ja kykenee potkaisemaan isoa palloa kaatumatta.

2+

Kolmannella ikävuodella lapsen tasapaino on harjaantunut ja hän osaa seisoa hetken yhdellä jalalla ja osaa kiivetä portaat ylös vuoroaskelin. Lapsi harjoittelee kolmipyöräisellä ajamista sekä kiipeilee mielellään kiipeilytelineissä. Lapsi yhdistelee liikkeitä usealla eri tavalla ja liikkumisesta on tullut varmempaa.

3+

Kolmeen ikävuoteen mennessä lapsi taitaa juoksemisen, hyppäämisen sekä työntämisen ja vetämisen. Hän osaa heittää palloa, tasapainoilla eri alustoilla sekä mielellään kantaa tavaroita ja kiipeilee. Nämä edellä mainitut taidot luovat valmiudet vaativimmille liikuntataidoille.

ASENTO- JA LIIKEAISTI

Asento- ja liikeaistin avulla tiedostamme kehomme ja raajojen asennot ja niiden suhteet toisiinsa sekä ympäröivään tilaan. Asento- ja liikeaistimus vartalon eri osien asennoista ja liikkeistä saadaan hermoston avulla kehon sisältä.

Tämä tehokas järjestelmä saa meidät koko ajan alitajuisesti tietoiseksi kehostamme ja päivittäisistä toiminnoista suoriutuminen on helppoa ja vaivatonta. Asento- ja liikeaistijärjestelmän ansiosta tiedämme, kuinka paljon voimaa lihastemme tarvitsee tuottaa ja kuinka säätelemme liikkeitämme esimerkiksi maitolasia nostaessa.

Monipuolisesti liikkuessamme käytämme lihasvoimaa ja yhdistelemme liikkeitä usealla eritavalla, jolloin edistämme kehon hallintaa ja uusien taitojen oppimista.

Kiipeily, hyppiminen, esineiden kantaminen ja kuljettaminen sekä leikit, joissa esiintyy työntämistä ja vetämistä, ovat tärkeitä asento- ja liikeaistin kehittymiselle.

ASENTO- JA LIIKEAISTIA KEHITTÄVÄT LEIKIT JA ARJENTOIMINNAT



Hyppiessä eri nivelet saavat aistiärsykeitä tärähdysten kautta ja tämä parantaa kehotietoisuutta.

Rytmitä hyppimistä esimerkiksi laululla tai lorulla!

Oivina hyppimisalustoina toimivat vaahtomuovipatjat, sohvatyyny tai muut pehmeät ja joustavat alustat.



Mukavia ja turvallisia kiipeilypaikkoja voi rakentaa helposti, esimerkiksi sohvan ympärille patjoja ja tyynyjä kasaamalla.



Kiivetessä vartalo ja sen eri osat työskentelevät yhdessä ja liikkeiden yhteistyö ja ajoitukset kehittyvät.



Keksikää yhdessä jokin leikki kiipeilyn yhteyteen, esimerkiksi "ketterä kurre aarrejahdissa".



Työntäessä
vartalonhal-
linta kehitty-
y ja lapsi oppii
säätelmään
käytettävää
voimaa.

Lapset pitävät
tavaroiden
siirtelystä
paikasta toiseen
leikkiessään
esimerkiksi
muuttomiestä.

Lapsi voi
työntää
painavahkoja-
kin tavaroita
lattiaa pitkin
pyyhkeen
vähentäessä
kitkaa.





Suuria esineitä kantaessaan lapsi oppii hahmottamaan omaa kehoaan suhteessa kantamaansa esineeseen sekä ympäröivään tilaan.



Kantaessaan lapsi harjoittelee vartalon ja sen osien hallintaa sekä voimankäyttöä



Vetäminen parantaa lapsen kehonhallintaa ja voimankäyttöä.



Lapsi voi vetää itseään lattiaa pitkin pyyhkeen vähentäessä kitkaa vartalon alla. Myös erilaisten esineiden tai kassien vetäminen on mainio tapa kehittää asento- ja liikeaistia.

Lapset pitävät käsillään tekemisestä ja mielellään osallistuvat arjen askareisiin. Lapsi voi auttaa kotiaskareissa, kuten lakanoiden vetämisessä tai pyykkikoneen tyhjentämisessä, jolloin vetämistä tapahtuu vaatteita pois otettaessa.



LOPPUSANAT

Lapsen kehityksen tukeminen liittyy tiiviisti arkeen. Kotona yhdessä tekeminen on mukavaa yhdessä oloa perheen kesken ja samalla lapsen kokonaisvaltaista kehitystä tukevaa. Koti on paras paikka houkutella ja kannustaa lasta hänen kehitystään tukeviin leikkeihin.

Vain mielikuvitus on rajana hauskojen ja haastavien leikkien syntymisessä!



Kiitokset kuvattaville yhteistyöstä,
teitte valokuvaushetkistä antoisia!



Kuvat, teksti ja taitto: Laura Lukkari & Sallamaari Manninen
Fysioterapian koulutusohjelma, Savonia-ammattikorkeakoulu
Päivitetty versio 1.11.2013

Opinnäytetyön löydät nimellä Theseus -julkaisuarkistosta
osoitteesta www.theseus.fi